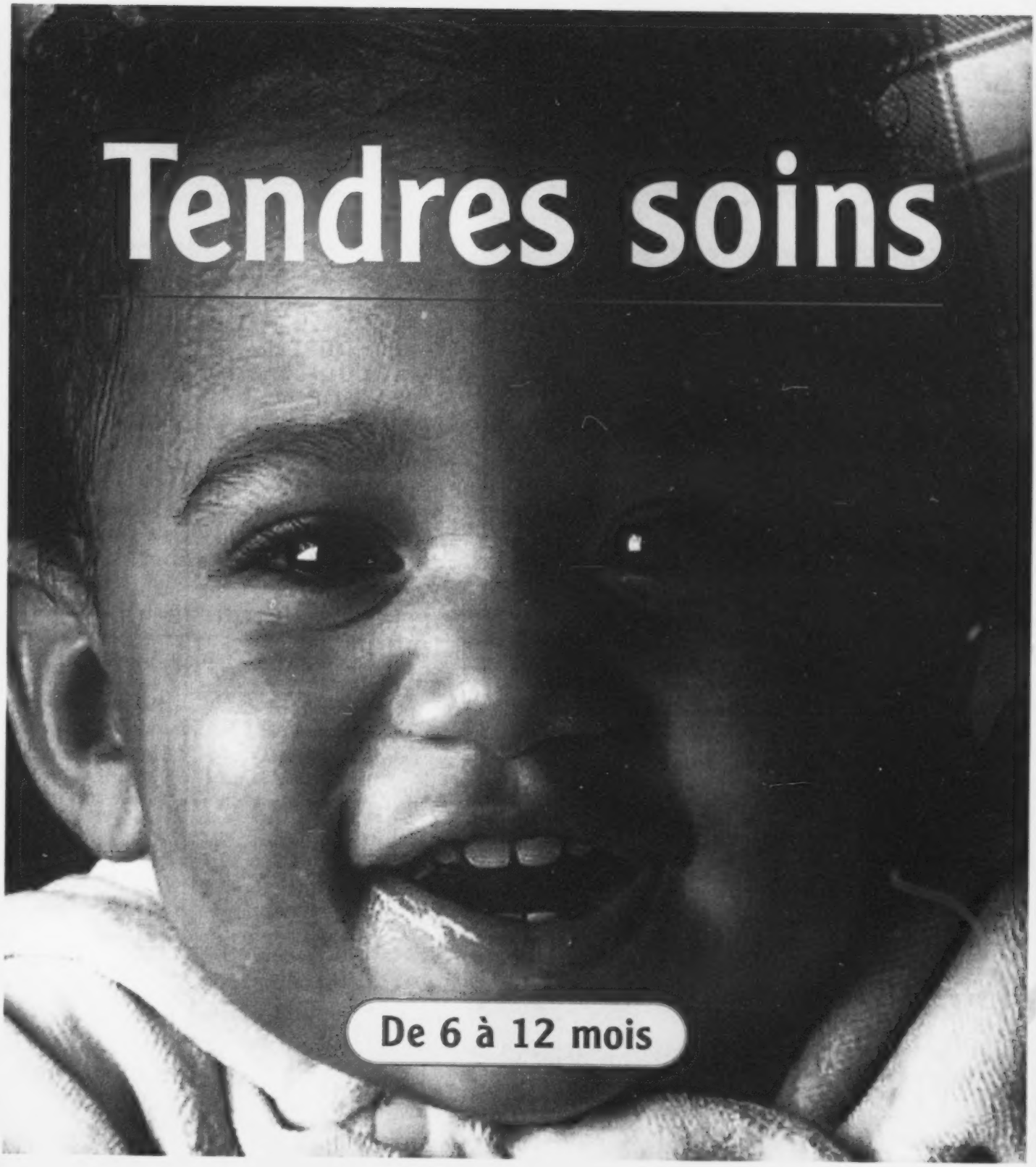
Tendres soins



De 6 à 12 mois

Tendres soins : De 6 à 12 mois

La série Tendres soins, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides Tendres soins permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le guide Tendres soins : De 6 à 12 mois a été créé par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- **Jennifer Macdonald**, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Rose Couch**, (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé Southwest Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- **Audrey Caldwell**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Alice de la Durantaye**, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé Southwest Nova
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Sarah Melanson**, consultante, petite enfance, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

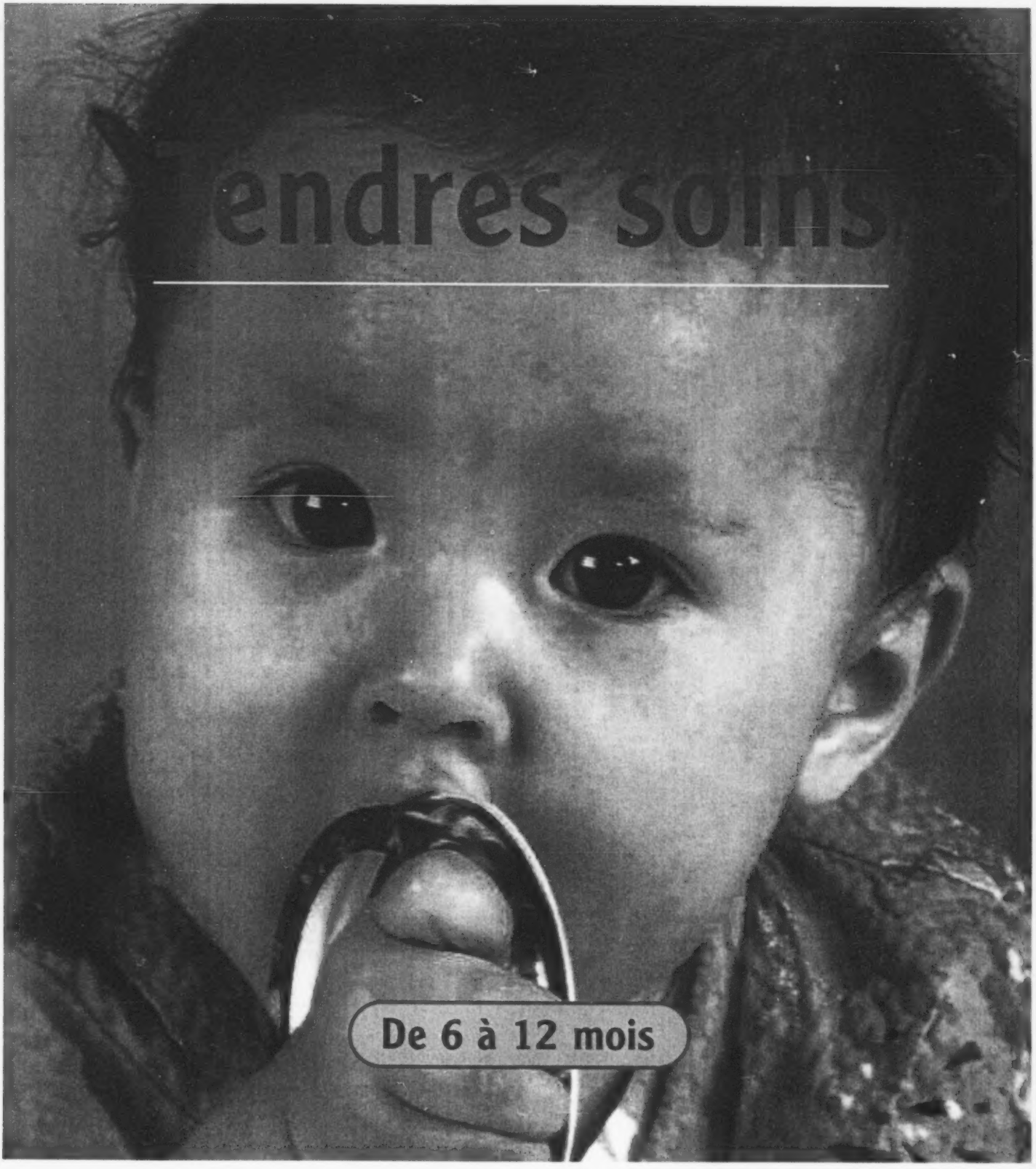
Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing
Conception : Derek Sarty, GaynorSarty
Photographie : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse; Peter Barss; Margo Gesser

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. Tendres soins : De 6 à 12 mois, Halifax, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, 2010

ISBN: 978-1-55457-267-3

Droit d'auteur de la Couronne, province de la Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2010


endres soins
De 6 à 12 mois

Tendres soins : De 6 à 12 mois

La série Tendres soins, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides Tendres soins permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le guide Tendres soins : De 6 à 12 mois a été créé par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- **Jennifer Macdonald**, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Rose Couch**, (coprésidente), coordonnatrice, petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Kim Arcon**, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé Southwest Nova, Annapolis Valley et South Shore
- **Sue Arsenault**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County
- **Audrey Caldwell**, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Alice de la Durantaye**, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé Southwest Nova
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Sarah Melanson**, consultante, petite enfance, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- **Shelley Thompson**, coordonnatrice, élaboration de politiques et de programmes pour les centres de soins pour enfants, ministère des Services communautaires

Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing
Conception : Derek Sarty, GaynorSarty
Photographie : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse; Peter Barss; Margo Gesser

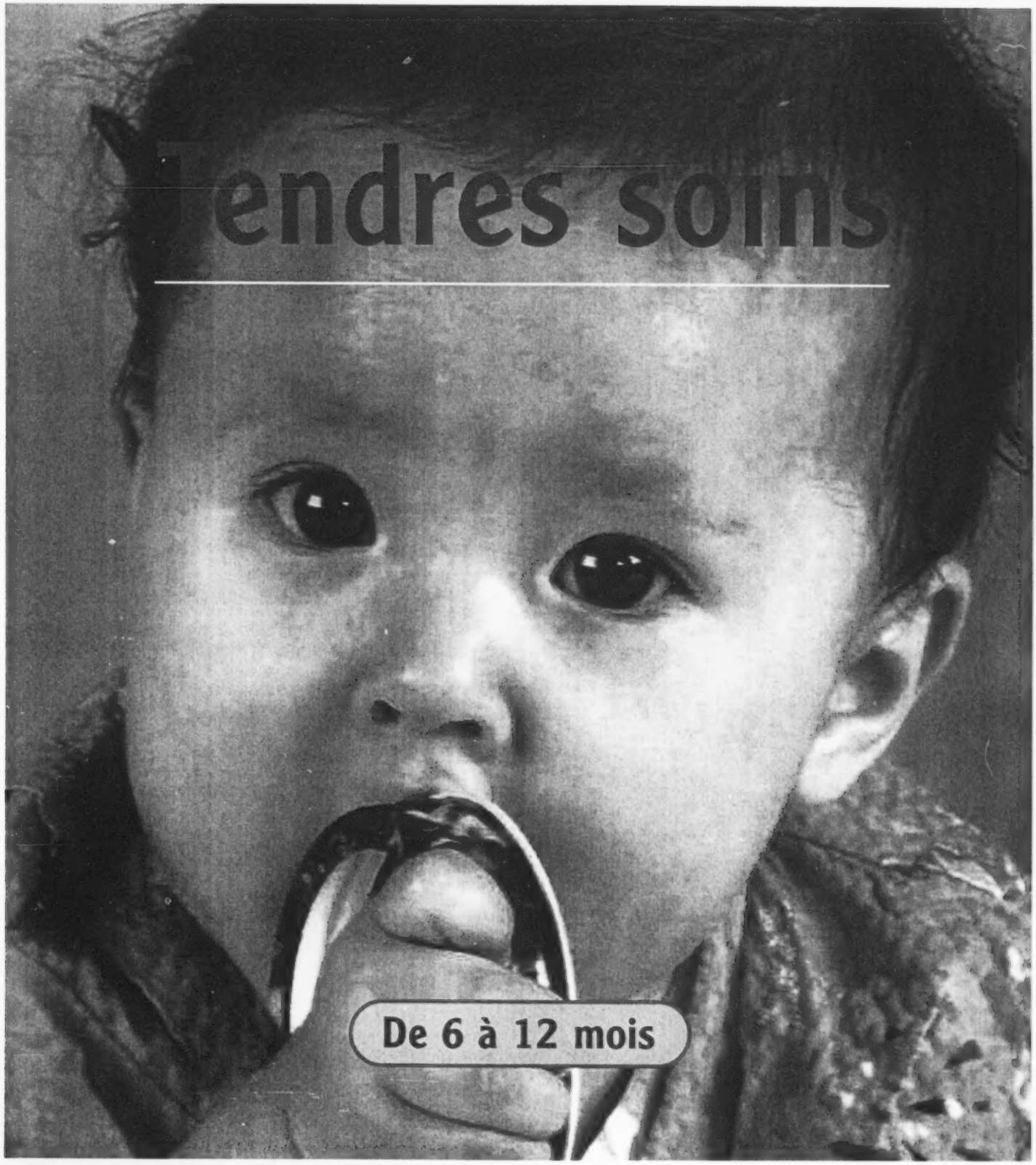
Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. Tendres soins : De 6 à 12 mois, Halifax, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, 2010

ISBN: 978-1-55457-267-3

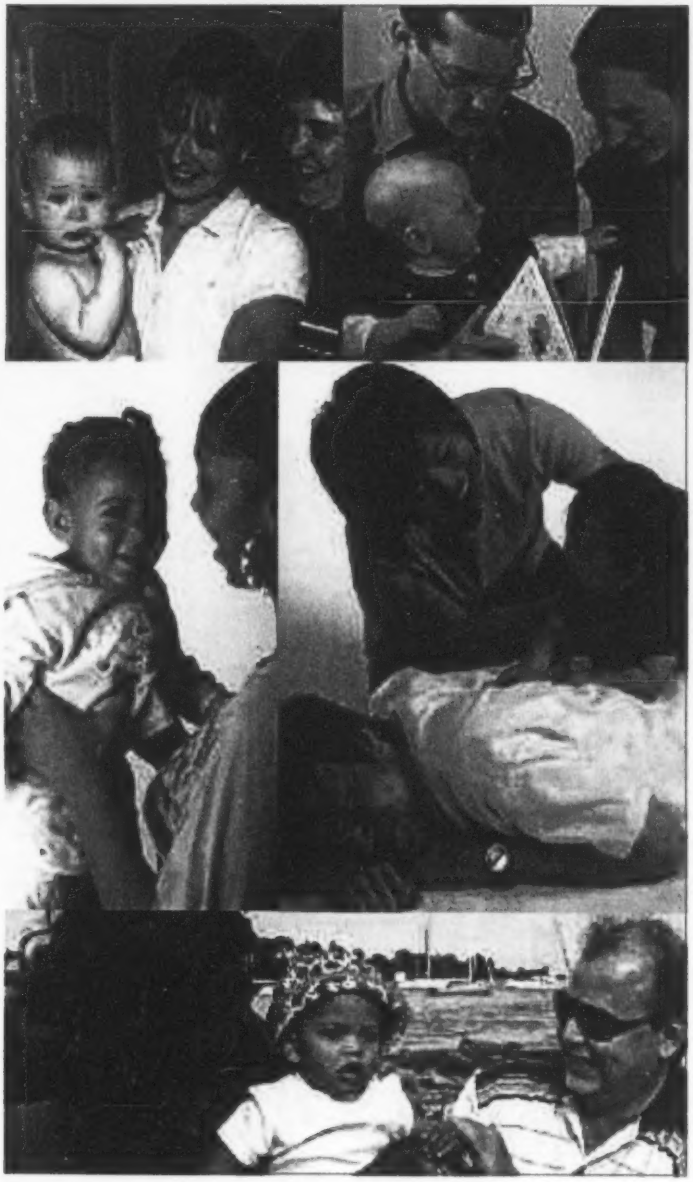
Droit d'auteur de la Couronne, province de la Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2010

Tendres soins



De 6 à 12 mois

Introduction



De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin.

C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.

Tendres soins est également le titre d'une série de petits guides destinés aux parents. Chaque guide correspond à un âge de votre bébé ou de votre enfant et tente de répondre aux questions que vous vous poserez à mesure que votre nouveau-né grandira. Ce guide contient des informations sur les bébés âgés de 6 à 12 mois.

Les bébés naissent et sont élevés dans toutes sortes de familles. En effet, il se peut que vous soyez jeune ou plus âgé, célibataire, marié ou dans une relation. Il se peut également que vous soyez gay, lesbienne, transgenre ou hétérosexuel. Vous n'habitez peut-être pas très loin de votre famille, ou vous en êtes éloigné. Vous avez donné naissance à votre enfant, ou vous avez adopté. Vous êtes un parent d'une famille d'accueil. Vous avez un ou plusieurs enfants.

Tous les bébés ont besoin d'amour et d'attention. Toutes les familles peuvent donner à leurs enfants l'amour et l'attention dont ils ont besoin.

Infos complémentaires...

Le contenu des guides intitulés **Tendres soins** s'applique principalement aux bébés à terme en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou a des besoins spéciaux, ces guides vous seront quand même utiles. Vous devriez toutefois chercher à vous informer à partir d'autres ressources.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses.

Devenir parent est le début d'une relation entre votre bébé et vous-même, et cette relation durera toute la vie. Tous les parents se demandent s'ils seront de bons parents, s'ils sauront quoi faire. En tant que parent, vous grandirez et vous apprendrez en regardant et en écoutant votre bébé. Votre bébé grandira et apprendra grâce à l'amour et aux soins que vous lui donnerez.

La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses. Chaque jour qui passe apporte quelque chose de nouveau. Vous et votre bébé découvrirez de nouvelles choses à mesure que vous avancerez.

Nous espérons que ce guide facilitera votre vie de parent et vous permettra de prendre les décisions qui vous conviendront le mieux ainsi qu'à votre famille.

À consulter

N'oubliez pas le guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles**. Celui-ci contient des informations qui vous seront utiles pendant la croissance de votre enfant.

Il ou elle ?

Nous utiliserons dans ce guide le terme « bébé ». Bien que ce mot soit du masculin, il s'applique aussi bien aux filles qu'aux garçons.

Table des matières

Attachement

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi....2
Tempérament....4
Différents tempéraments....5

Développement

Développer des habiletés....10
Observez comment votre bébé se développe....12
Aidez votre bébé à se développer....16
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer....18
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?....20
Il est trop tôt pour apprendre votre bébé à être propre....22

Jouer

Jouer est important....26
Jeux et activités....28
- Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois....30
- Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois....33

Jouets....37

Signes....42
Ce à quoi s'attendre....43
- Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir....44
- Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas....45
- Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire....46

Discipline – guider avec amour....47

Dormir

Sommeil....52
Aidez votre bébé à dormir....53
Des endroits sécuritaires pour dormir....54
- Partager son lit....55

Mettez votre bébé dans une autre chambre....56
Réduire les risques du SMSN....58

De tendres soins : voilà ce dont chaque bébé a besoin. C'est aussi ce que chaque parent souhaite donner à son enfant.

Manger

Nouvelles recherches sur l'alimentation des bébés 62
Introduire à 6 mois ce que mange la famille 64
Signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides 65
Signes indiquant que votre bébé a faim et n'a plus faim 66
Quelles quantités de nourriture mon bébé prendra-t-il? 67
La texture des aliments 69
Nourrissez votre bébé en toute sécurité 70
Donner de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois 72
Les premiers aliments solides 74
Des boissons bonnes pour la santé de votre bébé 78
Quel est le meilleur moment de la journée pour nourrir mon bébé? 80
Aliments et boissons à éviter 84
Boire avec une tasse 86
Le réflexe nauséeux et les étouffements 87
Allergies alimentaires 89
Manger ensemble est important 90

Se laver les mains 94
Vaccins 95
Vaccin contre la grippe 96
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser 97
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé? 98
Santé des dents 100
- Comment éviter les caries en trois étapes ... 100
- Poussée des dents 103
- Sucer son pouce et sucettes 104

Une maison et une voiture sans fumée 105

Sécurité

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire 108
Liste pour rendre votre maison sécuritaire 109
Intoxication par le plomb 114
La sécurité en voiture 115
La sécurité dans le bain 116

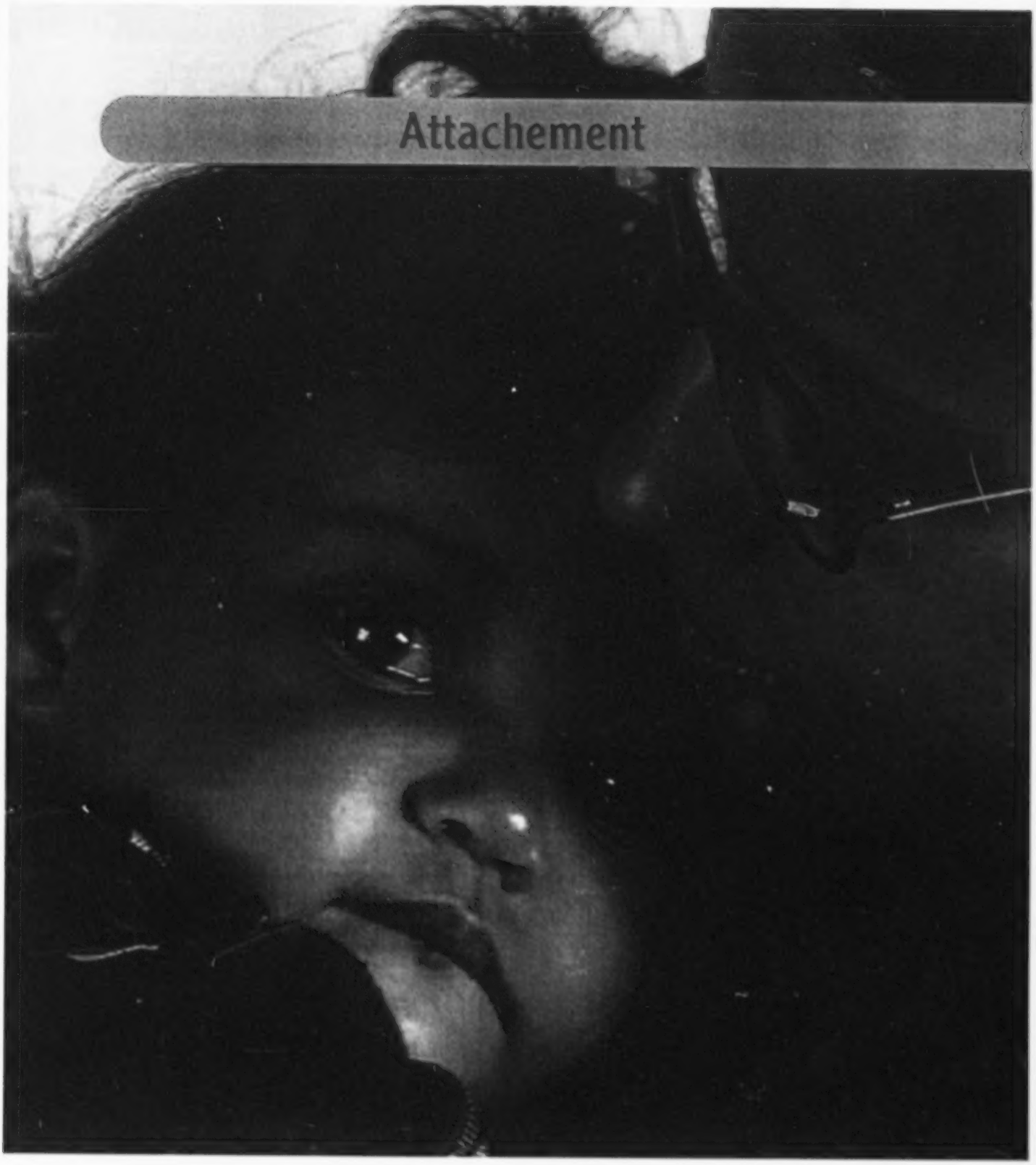
Soutien et information

Services provinciaux 120
Autres ressources et services 121

Merci!

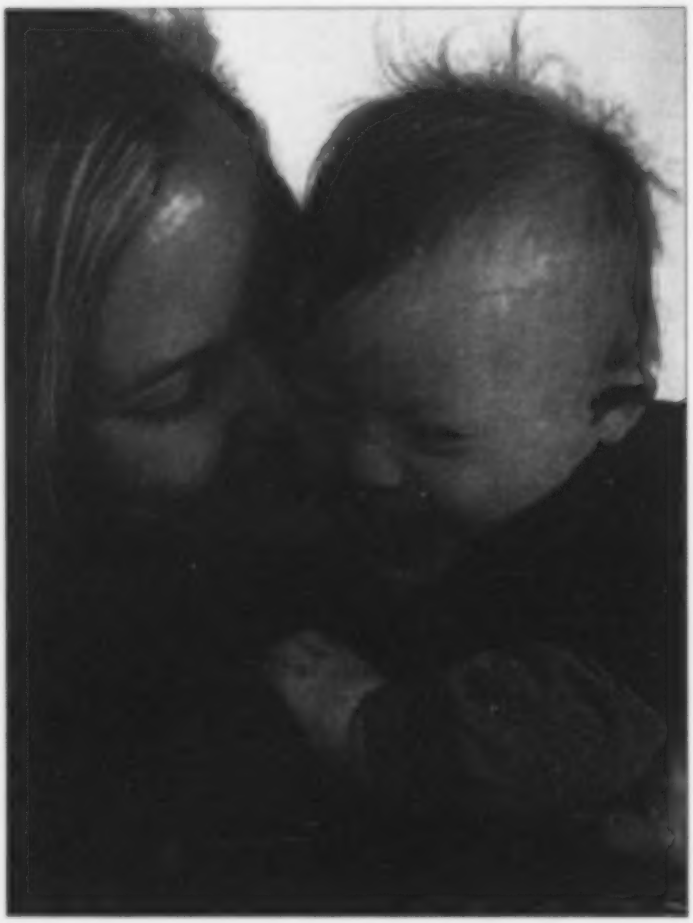
Merci! 130

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi..... 2
Tempérament..... 4
Différents tempéraments.....5


Attachement

Mon bébé est en train de devenir une vraie personne. Il montre déja qu'il a du caractère! Je réponds à ses besoins du mieux que je peux, mais il n'aime pas que je m'éloigne de lui. Est-ce que c'est normal?

Développer l'amour et la confiance dans les autres et en soi



Depuis la naissance de votre bébé, vous créez des liens avec lui en répondant à chacun de ses besoins avec amour. Vous allez le voir quand il pleure. Vous le nourrissez quand il a faim. Vous le réconfortez quand il a froid, quand il est fatigué ou quand il se sent seul. Vous êtes attentif à ses petits signes et essayez de comprendre ce dont il a besoin. Vous ne pouvez pas gâter votre enfant en vous comportant de cette façon.

Voilà maintenant quelques mois que vous apprenez à connaître votre bébé. Il sait de plus en plus qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Cela lui permet de développer l'amour et la confiance qu'il a pour vous, ainsi que la confiance qu'il a en lui-même. Cela lui permet de se sentir en sécurité.

Votre bébé vous montre son amour et sa confiance en :

- voulant être près de vous : à ce stade-ci, vous vous apercevrez peut-être que votre bébé veut toujours être près de vous;
- voulant être pris dans vos bras et serré : votre bébé a besoin de tout votre amour et d'être serré dans vos bras – peut-être même plus que d'habitude;
- en réagissant : il sourit quand vous souriez; il rit et pousse des petits cris quand vous jouez;
- en vous regardant pour être réconforté : vous êtes le centre de son monde. Il commence à comprendre qu'il a besoin de vous et qu'il peut compter sur vous.

Le développement du cerveau de votre bébé dépend de l'attachement qu'il y a entre vous et lui. Cela influence la façon dont il pense, apprend, se sent et se comporte, et ceci pendant toute sa vie. À mesure que votre bébé grandit, son attachement à vous signifie :

- qu'il ira plus facilement vous voir pour parler de ses problèmes;
- qu'il pourra mieux contrôler ses sentiments; par exemple, il criera et frappera moins quand il sera en colère.
- qu'il aura plus confiance en lui-même.

Les bébés comprennent les sentiments bien avant de comprendre les paroles. Grâce à la douceur de votre voix et de vos gestes, votre bébé saura que vous l'aimez. Les bébés sont très sensibles à une voix en colère et à des gestes brutaux – par exemple être poussé, être empoigné ou se faire tirer. Ces gestes peuvent rendre les liens entre vous et lui plus difficiles.

Votre bébé ne peut pas trop s'attacher à vous. En étant très attaché à vous, votre bébé développe la confiance dont il a besoin pour explorer le monde. Cela lui permet de devenir indépendant tout en sachant que vous serez toujours là quand il aura besoin de vous.

Infos complémentaires...

Chaque culture ou chaque groupe ethnique a sa propre façon de créer une proximité et des liens entre les parents et les enfants. Il peut s'agir de soins apportés aux cheveux, de massages, de chansons ou d'histoires.

Pensez aux choses qui vous permettaient de vous sentir proche de vos parents et de votre culture quand vous étiez enfant. Intégrez ces activités au quotidien de votre bébé.

Infos complémentaires...

Il n'est jamais trop tard pour commencer à développer des liens entre votre bébé et vous-même.

Il se peut que vous ayez adopté un bébé ou que vous ayez été séparé de votre bébé pendant un certain temps, et que vous vous demandez s'il est trop tard pour que l'attachement entre vous et lui se fasse bien. Heureusement, il n'est jamais trop tard.

Répondre aux besoins de votre bébé vous permettra de développer l'amour et la confiance entre lui et vous, peu importe son âge.

Si la question de l'attachement avec votre bébé vous préoccupe, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Tempérament

Rendu à 6 mois, vous connaîtrez déjà bien le tempérament de votre bébé, c'est-à-dire s'il est très actif ou non, comment il réagit autour de personnes qu'il ne connaît pas ou quand quelque chose de nouveau se produit. Vous saurez s'il se réveille généralement en souriant ou en pleurant.

Les parents ont eux aussi leur propre tempérament et leur propre personnalité. Êtes-vous tranquille ou bavard? Êtes-vous une personne accomodante? Ou bien vous fâchez-vous quand les choses ne vont pas comme vous le voulez? Est-ce que vous vous faites des amis facilement ou non?

Vous apprécierez les qualités de votre bébé en fonction de votre personnalité. Par exemple, si votre bébé possède votre tempérament, il vous sera peut-être plus facile de comprendre son comportement. Si son tempérament est différent du vôtre, vous devrez peut-être faire plus d'efforts pour comprendre et apprécier votre bébé.

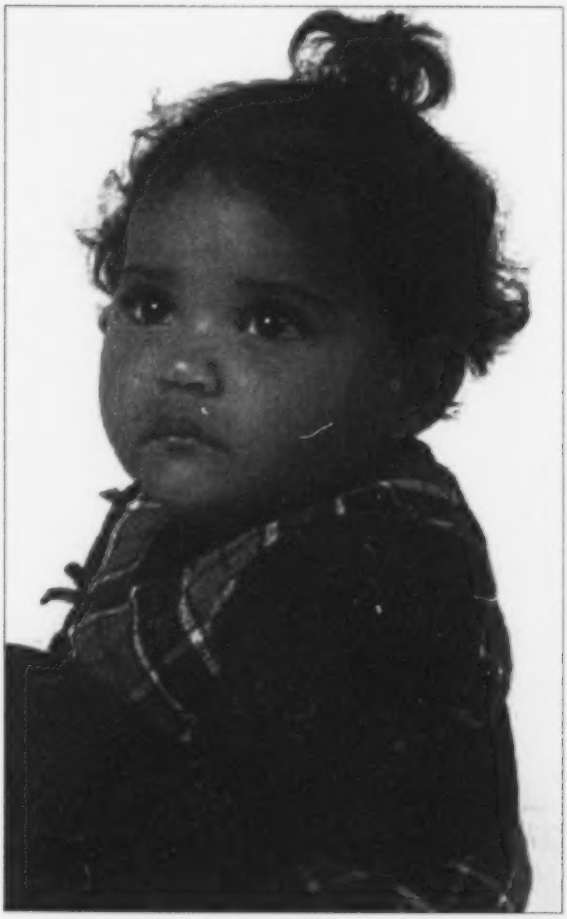
ATTENTION

Ne donnez pas à votre bébé un surnom que vous n'aimeriez pas avoir vous-même, même si vous ne faites que plaisanter.

Un surnom peu gentil comme « ma petite grosse » peut sembler comique ou mignon quand votre bébé est petit, Toutefois, un surnom a tendance à rester et devient de moins en moins comique à mesure qu'un bébé grandit.

Également, il ne sert à rien de mettre une « étiquette » à votre enfant, par exemple en lui disant, ou en disant aux autres, qu'il est timide, difficile, ou méchant. Ces étiquettes peuvent diminuer la confiance qu'il a en lui à mesure qu'il grandit.

Vous ne pouvez pas changer le tempérament de votre bébé, mais la façon dont vous répondez à ses besoins a une influence sur la façon dont il se voit lui-même et sur la personne qu'il est en train de devenir. Votre bébé se verra de la façon dont vous le voyez vous-même.



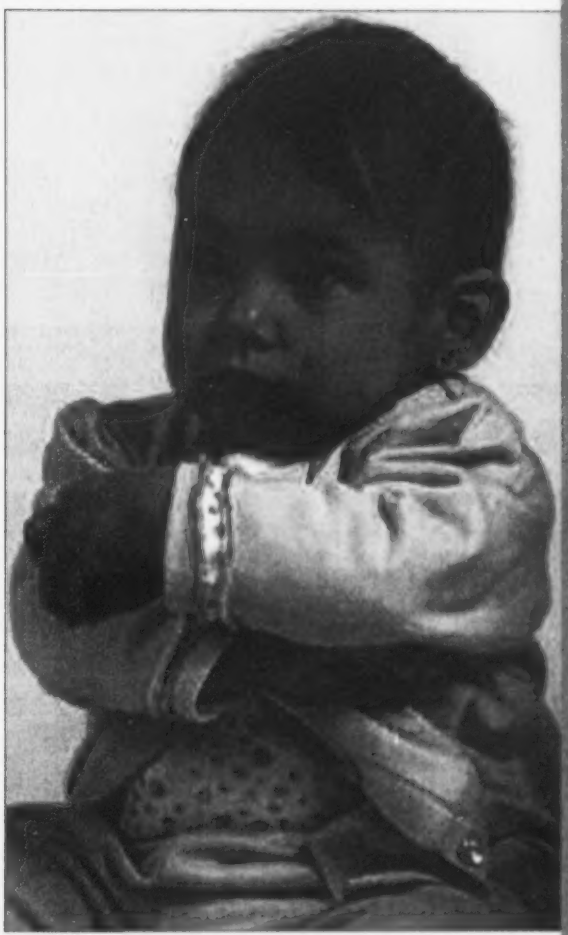
Différents tempéraments

Votre bébé est né avec son tempérament. Contrairement à l'humeur qui change chaque jour, un tempérament ne change pas.

Son tempérament influence la façon dont il réagit au monde extérieur et aux personnes qui l'entourent.

Les pages suivantes présentent trois différents tempéraments.

Il est probable que le tempérament de votre bébé ne corresponde pas exactement à l'une de ces trois descriptions mais s'en rapproche. Ces informations peuvent donc vous être utiles.



Tempérament 1

Si votre bébé...

- est content d'être assis ou de jouer tranquillement – n'est pas très actif;
- mange et dort aux mêmes heures chaque jour;
- apprivoise facilement les personnes, les activités et les endroits qui sont nouveaux;
- ne se fâche pas souvent;
- pleurniche sans faire de bruit s'il est mouillé ou s'il a faim;
- ne se met pas en colère quand il est bouleversé;
- ne pleure pas souvent;
- est généralement heureux et sourit beaucoup.

Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- passant du temps avec lui : il a besoin qu'on joue avec lui et qu'on lui parle même s'il a l'air heureux tout seul;
- étant attentif à ses petits signes : vous devez peut-être lui faire encore plus attention pour connaître ses besoins;
- suivant bien sa routine : vous devez le nourrir et le coucher à des heures régulières;
- l'entourant d'autres personnes : trouvez des amis et des parents avec qui il peut passer du temps;

Tempérament 2

Si votre bébé...

- est actif – il peut parfois s'asseoir sagement, mais il aime bien bouger;
- veut habituellement – mais pas toujours – manger et dormir aux mêmes heures chaque jour;
- a besoin de temps pour s'habituer à des personnes, des activités et des endroits nouveaux;
- se colle aux personnes qu'il connaît;
- se met en colère quand il y a trop d'activités ou d'excitation;
- pleure quand il est fâché;
- a besoin d'un peu de temps avant de sourir.

Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- lui permettant de jouer tranquillement ou d'être actif;
- suivant bien sa routine : nourrissez-le et couchez-le à des heures régulières;
- étant patient : donnez-lui le temps de s'habituer aux personnes et aux choses qui sont nouvelles. Ne le forcez pas ou ne le poussez pas. Restez près de lui pour qu'il se sente en sécurité;
- prenant votre temps pour le présenter à de nouvelles personnes. Ne le laissez pas avec quelqu'un qu'il ne connaît pas avant qu'il ait eu la possibilité de s'habituer à cette personne;
- étant attentif aux signes indiquant qu'il est fâché ou surexcité. Emmenez-le dans un endroit plus tranquille;
- allant le voir quand il pleure;
- lui souriant : donnez-lui plein de raisons de vous sourire.

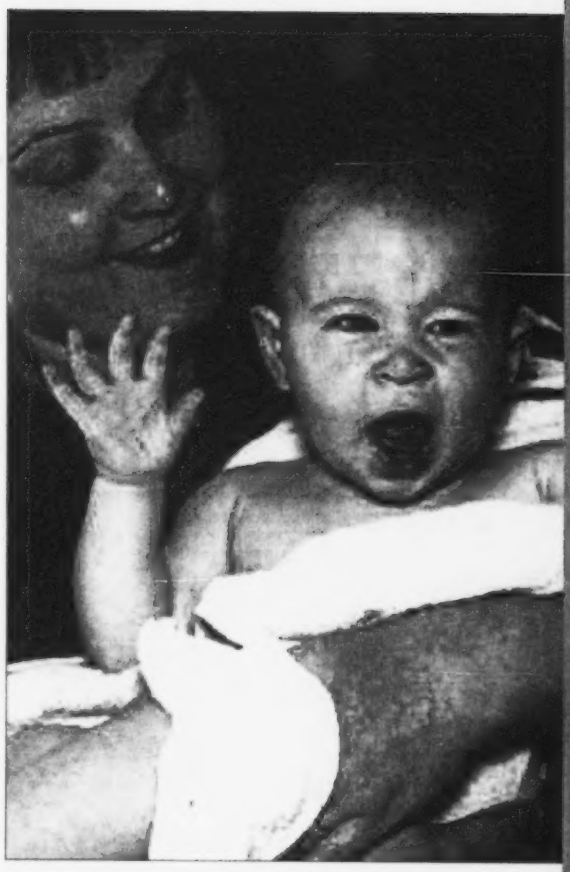
Tempérament 3

Si votre bébé...

- est très actif – il se tortille : même pour changer sa couche, vous avez de la difficulté à le tenir tranquille;
- a de la difficulté à manger et dormir à des heures régulières : il se réveille souvent pendant la nuit;
- a beaucoup de mal à s'habituer à des personnes, des activités ou des endroits nouveaux : il n'aime pas passer d'une activité à une autre;
- se fâche quand il n'aime pas quelque chose et le fait savoir à tout le monde : il a du mal à se calmer quand il est fâché;
- pleure très fort quand il est mouillé, a faim ou est en colère;
- a beaucoup de volonté;
- exige qu'on fasse attention à lui : il insiste jusqu'à ce qu'on lui donne ce qu'il veut.

Vous pouvez l'aider à grandir le mieux possible en...

- rendant votre maison sécuritaire. Votre bébé se mettra probablement à bouger plus vite et plus tôt que les autres. Votre maison doit donc être prête;
- développant une routine : nourrissez-le et couchez-le à des heures régulières. Aidez-le à s'habituer à sa routine tout en douceur. Développez une routine du coucher qui l'aide à se calmer;
- en lui donnant suffisamment de temps pour s'habituer à des personnes et à des endroits nouveaux. Chaque fois que vous vous apprêtez à faire quelque chose de nouveau, dites-lui. Donnez-lui le temps de s'habituer à chaque nouvelle chose;
- acceptant le fait qu'il va avoir une réaction forte. Aidez-le à se calmer sans attendre. Restez calme. En restant calme, vous lui montrez comment faire la même chose;
- donnant à votre bébé l'amour, le soutien et l'attention dont il a besoin. Agissez toujours de cette façon.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Tu es le centre de mon univers. J'ai besoin de savoir que tu es près de moi. Je m'inquiète quand je ne peux pas te voir.

J'ai besoin que tu me prennes et que tu me donnes de l'attention. J'ai besoin de savoir que tu m'aimes comme je suis.

Développer des habiletés.....10
Observez comment votre bébé se développe.....12
Aidez votre bébé à se développer.....16
Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer.....18
Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?.....20
Il est trop tôt pour apprendre votre bébé à être propre.....22

Infos complémentaires...

Si votre bébé est prématuré ou a des problèmes de santé, il se développera différemment des autres bébés et à des périodes différentes.

Demandez à un fournisseur de soins de santé ce qui est normal pour votre bébé.

Développement

Mon bébé a tellement grandi! Il apprend chaque jour à faire de nouvelles choses. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider?

Développer des habiletés

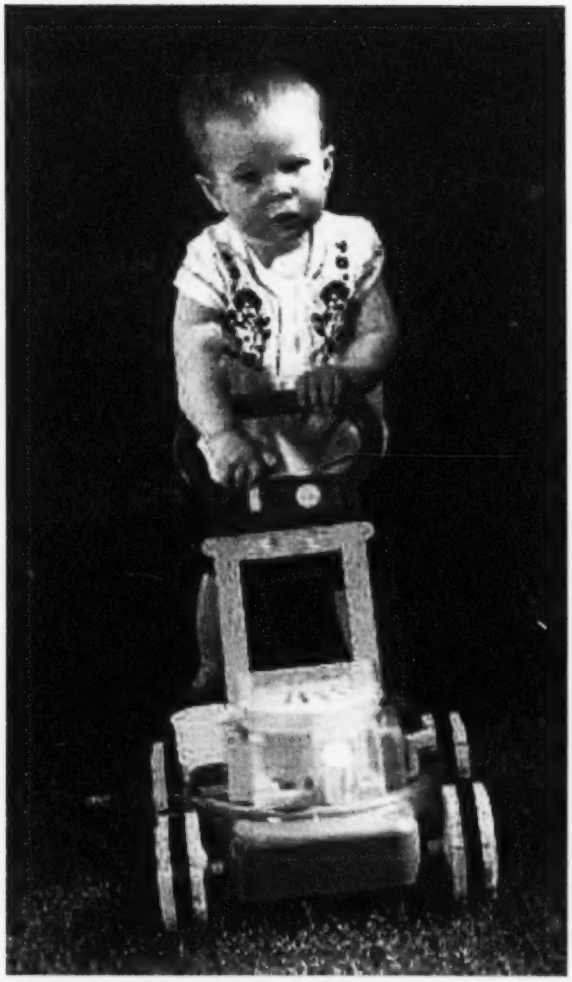
À cet âge, c'est passionnant! Votre bébé grandit et peut faire chaque jour de plus en plus de choses.

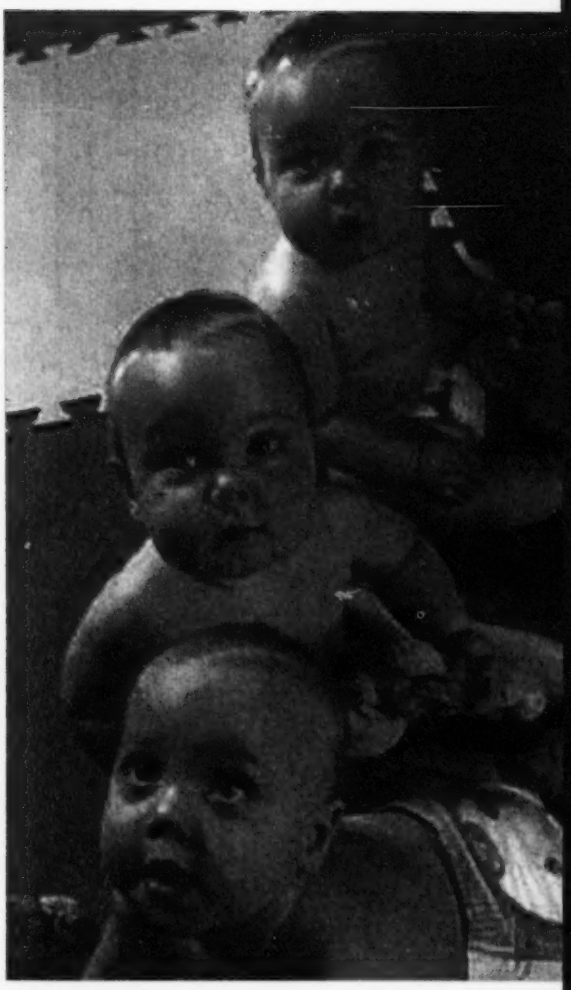
Il est de plus en plus habile avec ses mains. Il va apprendre à se nourrir tout seul avec ses doigts ainsi qu'à tenir une cuillère dans sa main. Il va apprendre à tenir une tasse pour boire.

Il bouge de plus en plus. Au cours des prochains mois, il va apprendre à ramper, à se tenir debout, et peut-être à faire ses premiers pas.

Il réagit de plus en plus aux voix et aux visages. Il va dire ses premiers mots. Il commence à découvrir son univers et les personnes qui s'y trouvent.

Les enfants développent de nouvelles habiletés en allant chaque fois un petit peu plus loin. Par exemple, ils apprennent d'abord à lever la tête, ensuite à tendre les bras, puis à se mettre à quatre pattes, puis à ramper. Encouragez votre bébé pendant chacune de ces étapes, mais ne le forcez pas. Donnez-lui suffisamment de temps pour qu'il s'habitue à chaque nouvelle étape avant qu'il passe à la suivante.





Chaque bébé grandit et se développe à sa façon et à son rythme. Les enfants ont tous des rythmes différents et développent de nouvelles habiletés à des âges différents.

Les pages suivantes présentent les habiletés que votre bébé va acquérir au cours des prochains mois. Ne vous inquiétez pas si votre bébé n'arrive pas à faire toutes ces choses. Chaque enfant est différent et se développe à son propre rythme.

Si vous êtes inquiet, consultez la partie intitulée « Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé? » à la page 20.

Félicitez votre bébé quand il essaie de nouvelles choses. Il a besoin de votre amour et de vos encouragements pendant qu'il grandit et se développe.

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 6 et 9 mois, *votre bébé apprendra à :*

Se lever sur ses mains et ses genoux.

Manger avec les doigts.

S'asseoir tout seul.

Se mettre debout avec de l'aide.

Se déplacer. Certains bébés rampent, d'autres avancent sur leur ventre ou encore sur leurs fesses.

Passer des choses d'une main à l'autre.

Prendre des petites choses avec le pouce et l'index.

Faire des signes de la main, jeter, laisser tomber ou frapper des jouets les uns contre les autres.

Babiller (on dirait presque qu'il parle).

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 6 et 9 mois, *votre bébé apprendra à :*

Faire non de la tête. Dire « bye-bye » avec la main.

Dire « papa » et « maman ». Reconnaître les noms des autres membres de la famille.

Copier ce que vous faites : frapper des mains, faire des signes de la main et imiter des sons.

Chercher des objets que vous lui montrez; laissez-le vous regarder quand vous les cachez, par exemple sous un coussin. Si vous cachez un objet derrière votre dos, votre bébé peut alors ramper pour aller le chercher.

Réagir aux sentiments des personnes qui l'entourent. Il saura au son de votre voix si vous êtes heureux, triste ou en colère. Il sourira quand vous êtes heureux. Il froncera les sourcils ou aura l'air inquiet quand vous serez en colère.

Reconnaître les personnes qu'il connaît et être heureux de les voir. Il vous montrera combien il vous aime en souriant ou en riant en votre présence.

Se tourner et regarder quand il entend son nom.

Regarder où les choses vont quand on ne peut plus les voir.

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 10 et 12 mois, *votre bébé apprendra à :*

Tenir une cuillère et une tasse. Essayer de se nourrir tout seul. Boire dans une tasse avec de l'aide. Tenir, mordre et mâcher des aliments mous.

Faire quelques pas en vous tenant la main ou en s'appuyant sur les meubles ou un jouet à pousser. Pour qu'un bébé apprenne à marcher, il est préférable qu'il porte des chaussures molles ou qu'il soit pieds nus.

Se tenir debout tout seul et à se pencher en avant.

Frapper des mains.

Sortir des choses d'une boîte.

Observez comment votre bébé se développe.

Entre 10 et 12 mois, *votre bébé apprendra à :*

Dire quelques mots (ces mots seront d'abord difficiles à comprendre).

Commencer à répondre à de simples demandes; par exemple : « Veux-tu encore de la banane? » ou « Donne ça à papa. »

Commencer à comprendre ce que « non » signifie. Il se peut que votre bébé comprenne déjà ce que « non » signifie, mais il est encore trop petit pour arrêter ce qu'il fait quand il l'entend.

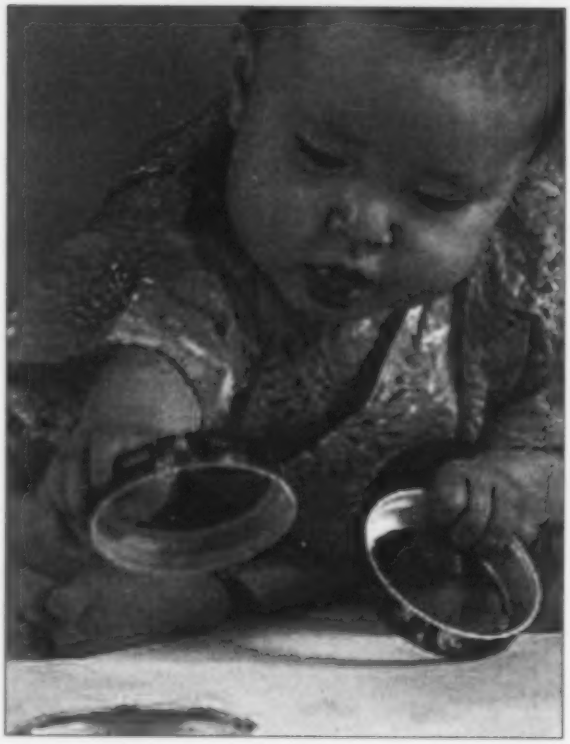
Agir de telle ou telle façon pour vous faire comprendre ce qu'il veut. Il peut par exemple lever les bras s'il veut que vous le preniez. Il peut faire le même son ou faire plusieurs fois la même chose avant que vous lui prêtiez attention.

S'exclamer en disant par exemple « ah, ah! ».

Aidez votre bébé à se développer

Pour aider votre bébé à développer ses muscles:

- **Montrez-lui à faire certaines choses**, par exemple comment mettre des jouets dans des grandes boîtes; comment vider une boîte et y remettre son contenu. Laissez-le copier ce que vous faites.
- **Encouragez-le à se déplacer.** Quand il est assis, mettez des jouets près de lui et encouragez-le à se déplacer pour aller les chercher. Mettez des coussins sur le plancher pour qu'il puisse grimper dessus. Allongez-vous par terre et laissez-le grimper sur vous. Quand il commence à apprendre à marcher, mettez un panier à linge à l'envers pour qu'il puisse le pousser.
- **Offrez-lui très souvent la possibilité d'utiliser ses doigts et ses mains.** Quand votre bébé pourra manger des aliments solides, vous pourrez mettre de petits morceaux de nourriture dans un bol pour qu'il les prenne lui-même. Pendant les repas, laissez-le prendre une cuillère. Donnez-lui des jouets qui arrosent ou qui font du bruit quand il appuie dessus.



À consulter

Comme votre bébé se met à se déplacer davantage et à faire plus de choses, la sécurité devient une préoccupation de plus en plus importante.

- Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez les **pages 109 à 113**.
- Pour la sécurité alimentaire, allez à la **page 70**.

Infos complémentaires...

Les bébés aiment refaire mille fois les mêmes choses. Par exemple, votre bébé peut faire tomber sa cuillère par terre de nombreuses fois. Si vous construisez une tour avec des blocs, il la renversera également de nombreuses fois.

Soyez patient et amusez-vous avec lui. C'est de cette façon que les bébés apprennent qu'ils peuvent provoquer des choses.

Pour que l'ouïe et la parole se développent :

- **Parlez à votre bébé.** Décrivez ce que vous faites et ce que vous voyez. Utilisez des vrais mots, pas des mots de bébé. Décrivez ce qu'il entend, voit, ressent et fait : « Je suis en train de te laver les bras. » « Papa est en train de t'embrasser les orteils. » « Maman a un livre dans la main. » « Regarde la belle fleur rouge. » « Est-ce que tu vois le minou noir? » « Est-ce que ta couverture est douce? » Répétez les sons que fait votre enfant.
- **Chantez des chansons à votre bébé. Récitez-lui des rimes. Faites-lui de la lecture.** Les bébés aiment qu'on leur raconte les mêmes histoires ou qu'on leur chante les mêmes chansons.

Infos complémentaires...

Ne pressez pas votre bébé. Donnez-lui le temps et l'aide dont il a besoin pour grandir et apprendre.

Un bébé se développe de façon naturelle pendant que vous jouez et que vous vous occupez de lui et de vos autres enfants. Faire participer vos autres enfants quand vous jouez avec votre bébé peut être amusant pour toute la famille.

Pour que votre bébé puisse développer ses aptitudes sociales :

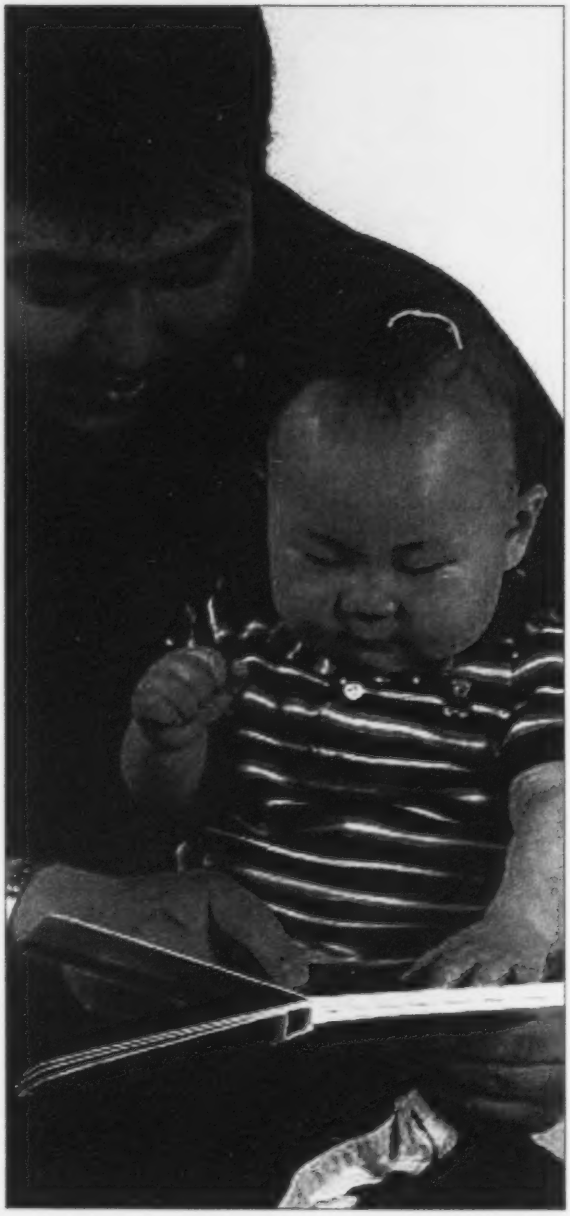
- **Montrez à votre bébé comment faire les choses suivantes :** frapper des mains, envoyer des baisers et faire « bye-bye » avec les mains.
- **Respectez ce que votre bébé ressent.** Votre bébé commence à remarquer que les gens sont différents. Il sera content de voir certaines personnes ou sera plus timide en la présence de certains individus. Donnez-lui suffisamment de temps. Il décidera tout seul quelles sont les personnes qu'il aime voir.
- **Créez un contact avec votre bébé.** Asseyez-vous en face de lui quand vous jouez pour qu'il vous voie sourire et faire des grimaces. Imitez ses expressions et donnez-lui suffisamment de temps pour réagir aux vôtres.
- **Félicitez et encouragez votre bébé.** Souriez quand vous félicitez votre bébé. Par exemple, « Bravo! Tu as attrapé la balle! » ou « Bravo! Tu as réussi à te lever! » Dites-lui que vous remarquez ce qu'il fait et que pour vous c'est important.

Vous aidez chaque jour votre bébé à se développer

Parmi les choses que vous faites chaque jour, beaucoup permettront à votre bébé de se développer. Il n'est pas toujours nécessaire que vous consacriez du temps à des activités particulières avec votre bébé pour qu'il se développe. Souvent, une seule activité lui permet de se développer de plusieurs façons.

Quand vous prenez votre bébé sur vos genoux et lui faites de la lecture :

- Vous l'aidez à développer l'ouïe et la parole.
- Quand vous nommez les choses qu'il voit dans des images, vous l'aidez à apprendre que chaque mot a un sens.
- Quand vous le laissez prendre un livre et tourner les pages, vous l'aidez à utiliser les muscles de ses mains.
- Vous l'aidez à développer des aptitudes sociales en renforçant votre attachement l'un à l'autre.
- Vous l'encouragez à apprendre en lui montrant que lire apporte du plaisir.



Quand vous jouez à des jeux qui font rimer des mots, chanter ou frapper des mains, comme « Frère Jacques », « Am stram gram », ou « Dodo, l'enfant do » :

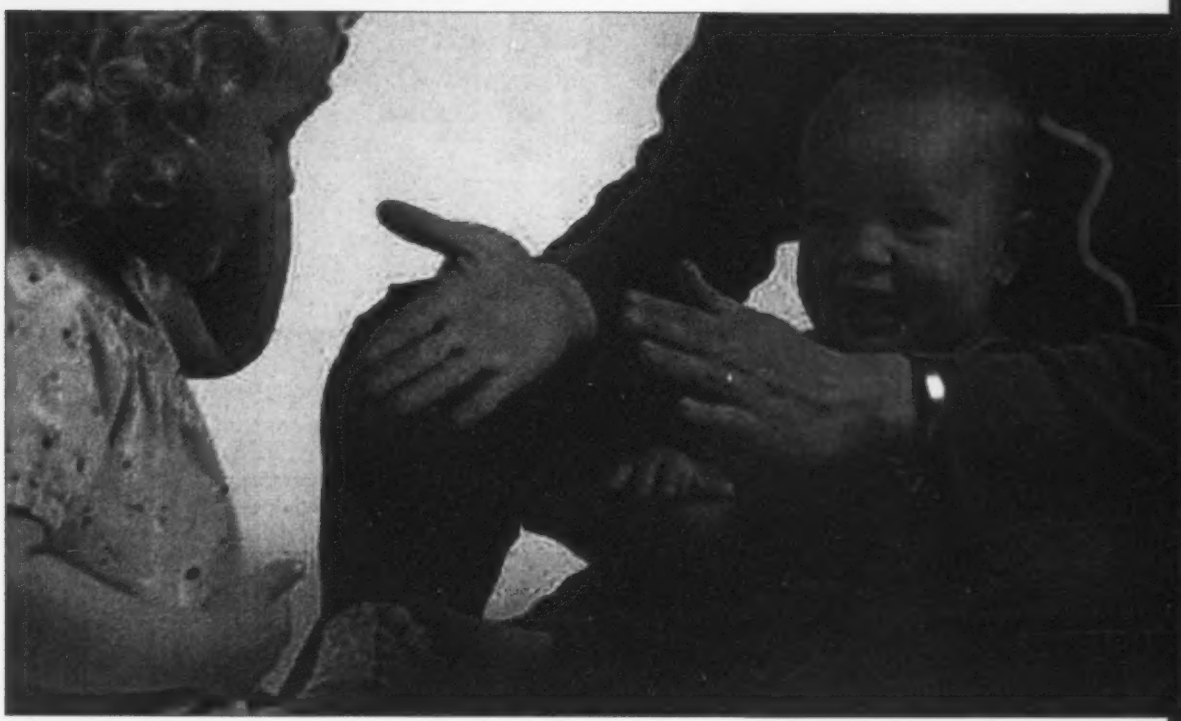
- Vous aidez votre bébé à apprendre de nouveaux mots en les entendant de nombreuses fois.
- Vous l'aider à apprendre le rythme et les rimes.
- Vous l'aider à développer ses muscles en faisant de simples gestes de la main.
- Vous l'aider à développer des aptitudes sociales en apprenant que jouer avec d'autres personnes apporte du plaisir.

Aider votre bébé à apprendre des choses nouvelles et excitantes peut être amusant aussi bien pour vous que pour lui.

Infos complémentaires...

Frapper des mains, chanter, réciter des rimes et faire des jeux sont des activités si importantes pour les bébés que chaque culture possède les siennes.

Vous pouvez donc partager votre culture avec votre bébé en jouant aux jeux et en chantant les chansons que vous connaissiez quand vous étiez petit.



Quand dois-je me poser des questions sur le développement de mon bébé?

Entre 6 et 12 mois, la plupart des bébés ont développé un ensemble d'habiletés de base.

Vous devriez poser des questions à un fournisseur de soins de santé si à 12 mois votre bébé :

- ne peut pas s'asseoir par lui-même;
- n'a pas commencé à ramper ou à se déplacer sur le plancher;
- ne peut pas se tenir quand vous le tenez;
- n'a pas envie généralement de jouer à « coucou »;
- ne sourit pas en général quand vous lui souriez;
- ne rit pas en général quand vous riez;
- ne babille pas; ne dit pas des mots simples comme « papa » et « maman »;
- ne cherche pas les jouets que vous cachez pendant qu'il regarde;
- ne montre pas du doigt les objets ou les photos que vous décrivez.

Ayez confiance en votre instinct. Si le développement de votre bébé vous préoccupe, vous pouvez contacter Early Intervention Nova Scotia (coordonnées, page 122), **le bureau des Services de la santé publique de votre région** (coordonnées, page 121), **ou un fournisseur de soins de santé.**

À consulter

N'oubliez pas : C'est vous qui connaissez votre bébé le mieux. Pour obtenir des informations sur les services de santé offerts dans votre communauté, veuillez consulter la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

Vous avez le droit d'obtenir des informations sur la santé et le développement de votre bébé. Aucune question n'est stupide.

À consulter

Dans **Tendres soins**, nous utilisons l'expression « fournisseur de soins de santé » pour désigner les professionnels qui assurent aux parents et aux familles des services de soins de santé primaires.

Les services de santé publique et beaucoup d'autres ressources communautaires et professionnelles sont également à votre disposition pour des conseils et du soutien.

Vous trouverez plus d'information dans la section « *Bienvenue* » du livre **Tendres soins : Parents et familles.**

Développement

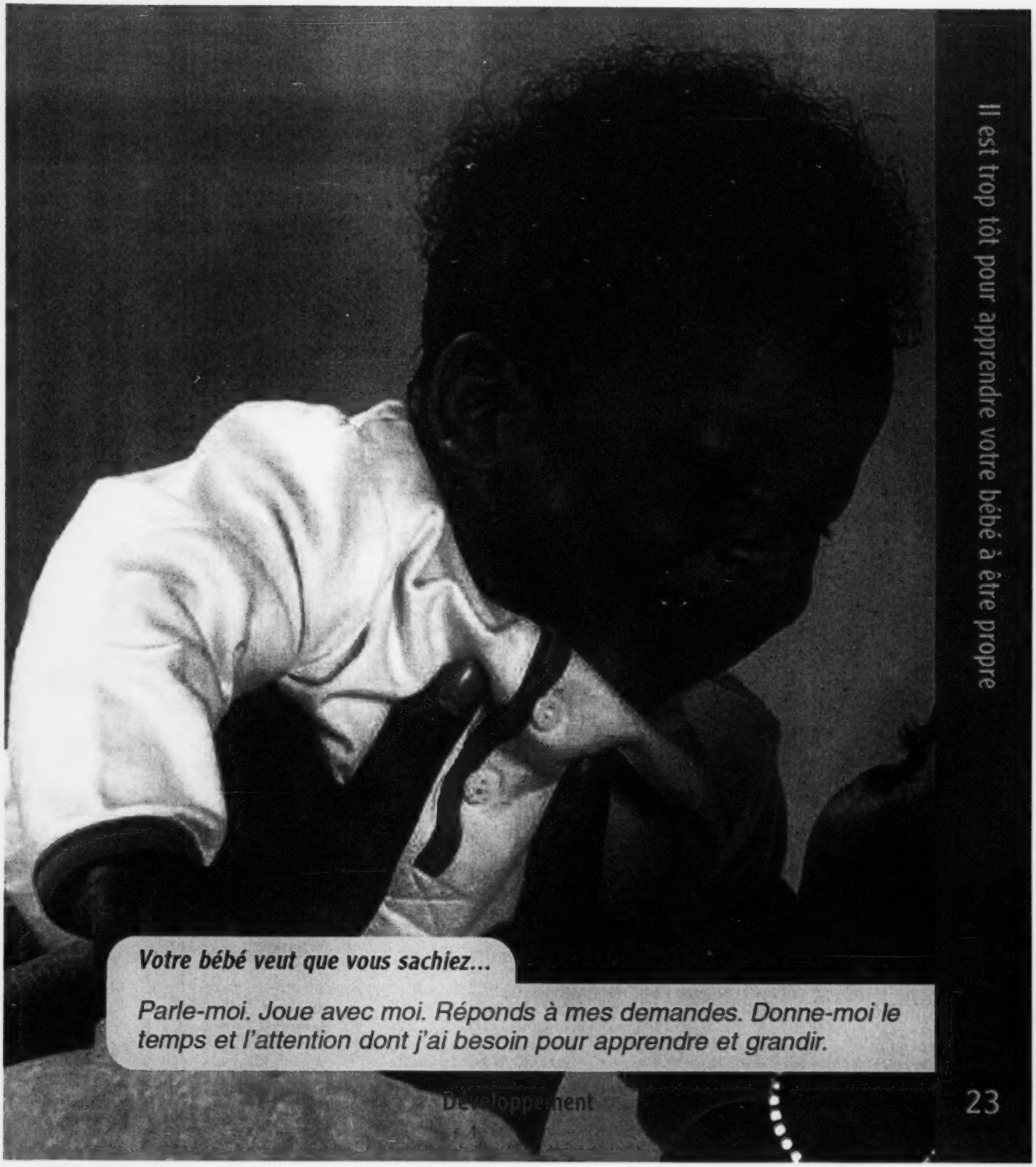
Il est trop tôt pour apprendre votre bébé à être propre

La plupart des enfants sont prêts à aller à la toilette seulement après 2 ans.

Votre bébé n'aura pas la capacité de retenir son pipi ou son caca avant 2 ans.

Ne forcez pas votre enfant à aller à la toilette avant qu'il ne soit prêt. Si vous essayez de lui enseigner une chose pour laquelle il n'est pas assez âgé, vous serez tous les deux frustrés.

Soyez patient. Ne commencez qu'après le second anniversaire de votre bébé. D'ici là, votre enfant sera davantage prêt à apprendre, et lui enseigner a aller à la toilette sera plus facile, à la fois pour vous et pour lui.



Votre bébé veut que vous sachiez...

Parle-moi. Joue avec moi. Réponds à mes demandes. Donne-moi le temps et l'attention dont j'ai besoin pour apprendre et grandir.

Jouer est important 26
Jeux et activités 28
- Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois 30
- Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois 33

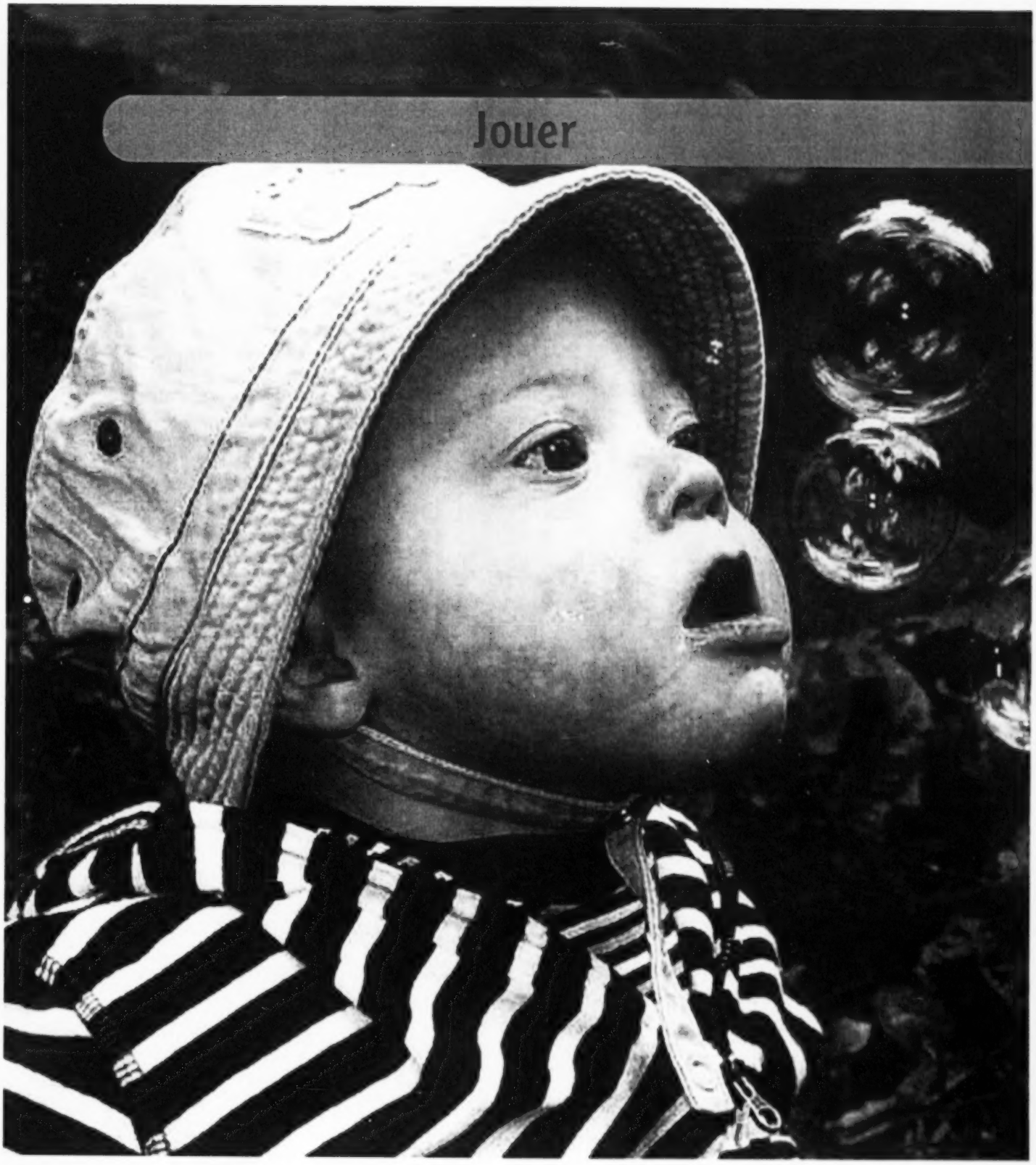
Jouets 37

Jouer

Jouer est important 26
Jeux et activités 28
- Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois 30
- Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois 33

Jouets 37

Jouer



Comment les jeux aident-ils mon bébé à se développer? Est-ce qu'il est encore important pour moi de jouer avec mon bébé? Quels jeux peuvent être amusants à la fois pour lui et pour moi?

Jouer est important

C'est en jouant que les bébés apprennent à se connaître, à connaître le monde qui les entoure ainsi que les personnes qui s'y trouvent.

Jouer permet au cerveau d'un bébé de se développer de nombreuses façons :

- Jouer offre aux bébés la possibilité d'apprendre ce que leur corps peut faire : prendre un objet, le lâcher, tendre les bras, frapper des mains, faire des signes de la main, s'asseoir, ramper, faire des sons.
- En jouant, les bébés peuvent explorer et apprendre la relation entre cause et effet. Que va-t-il se passer si je fais tomber cet objet? Où le jouet va-t-il quand il se trouve sous la couverture? Si je grimpe sur l'oreiller, est-ce que je me rendrai jusqu'à maman? Est-ce que je peux attraper la balle qui roule sur le plancher?

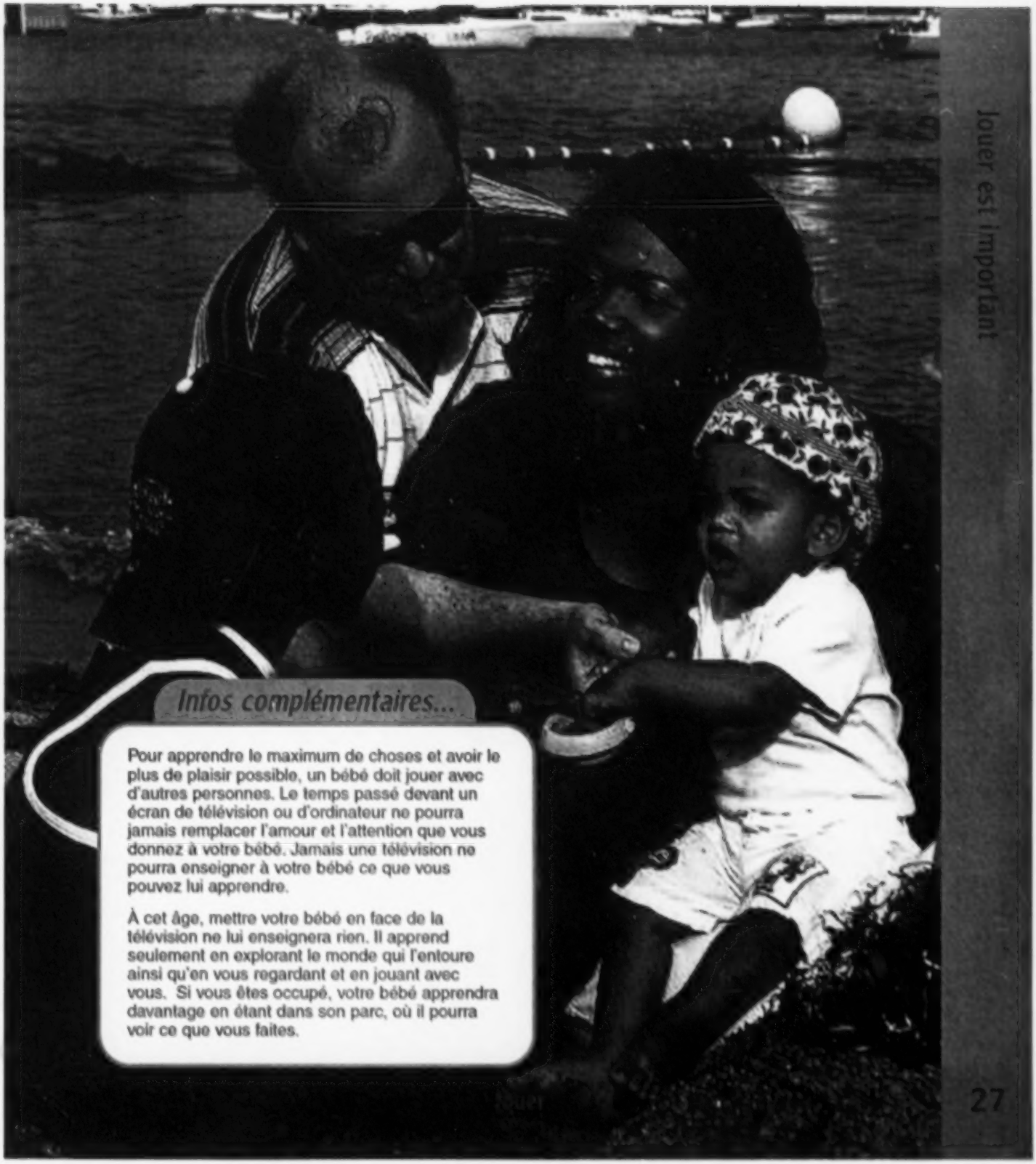
- En jouant, les bébés ont la possibilité d'avoir du plaisir avec les gens qui les aiment. Ils apprennent de nouveaux mots, imitent vos sourires et vos actions, et commencent à apprendre à s'entendre avec les autres.

Jouer, c'est bon pour toute la famille. De bonnes activités comme les promenades, aller au parc ou danser, apportent du plaisir à tout le monde.

Jouez avec votre bébé. Suivez bien ses petits signes.

Observez bien les expressions de votre bébé et écoutez bien les sons qu'il fait. Ces expressions et ces sons vous permettront de comprendre comment votre bébé se sent pendant qu'il joue. Dites avec des mots ce qu'il ressent : « Tu aimes beaucoup chanter. » « Tu es heureux quand on joue ensemble. »

Quand votre bébé est tranquille et attentif, c'est le meilleur moment pour jouer. Quand il est fatigué de jouer, il vous le montrera en regardant ailleurs ou en se désintéressant de ce qu'il fait.



Infos complémentaires...

Pour apprendre le maximum de choses et avoir le plus de plaisir possible, un bébé doit jouer avec d'autres personnes. Le temps passé devant un écran de télévision ou d'ordinateur ne pourra jamais remplacer l'amour et l'attention que vous donnez à votre bébé. Jamais une télévision ne pourra enseigner à votre bébé ce que vous pouvez lui apprendre.

À cet âge, mettre votre bébé en face de la télévision ne lui enseignera rien. Il apprend seulement en explorant le monde qui l'entoure ainsi qu'en vous regardant et en jouant avec vous. Si vous êtes occupé, votre bébé apprendra davantage en étant dans son parc, où il pourra voir ce que vous faites.

Jeux et activités

Faire des jeux et des activités est amusant à la fois pour vous et votre bébé. Les bébés apprennent en :

- voyant quelque chose qu'ils veulent faire;
- essayant de faire cette chose;
- la refaisant de nombreuses fois.

Quand vous jouez avec votre bébé, assurez-vous qu'il vous regarde quand vous commencez. Montrez-lui ce qu'il faut faire. Donnez-lui la possibilité de vous imiter. Félicitez-le pour les efforts qu'il fait. Félicitez-le quand il réussit.

Apprendre prend du temps. Ne forcez pas votre bébé. Jouez avec lui quand il est attentif et intéressé. Arrêtez quand il se désintéresse ou regarde ailleurs. Laissez votre bébé jouer à son rythme. Si vous essayez une activité et si votre bébé ne s'y intéresse pas, attendez quelques jours ou quelques semaines avant de réessayer.

Infos complémentaires...

Vous pouvez encourager votre bébé en vous exprimant de façon très claire, par exemple en disant des choses comme :

« Bravo, tu as réussi! »

« Tu as mis la balle dans le panier. »

« Tu fais beaucoup d'efforts pour grimper sur les coussins; c'est bien! »

Quand vous félicitez votre bébé, souriez et applaudissez. Montrez-lui que vous êtes fier de lui.

Les bébés aiment faire des jeux différents à différents moments.

- Ils veulent parfois être actifs : rouler, se glisser, ramper et grimper, ramper dans des tunnels, ou se cacher sous des tables.
- Ils veulent parfois faire des jeux plus tranquilles, comme des chants et des histoires, ou jouez à des jeux qui leur permettent de frapper des mains, ou encore à faire « coucou ».
- Ils aiment parfois jouer seuls, par exemple remplir une boîte ou la vider, frapper des jouets les uns contre les autres.

Essayez des activités variées avec votre bébé. Les grands-parents et les personnes âgées peuvent être une bonne source de chansons, de comptines ou de jeux traditionnels dans votre culture.

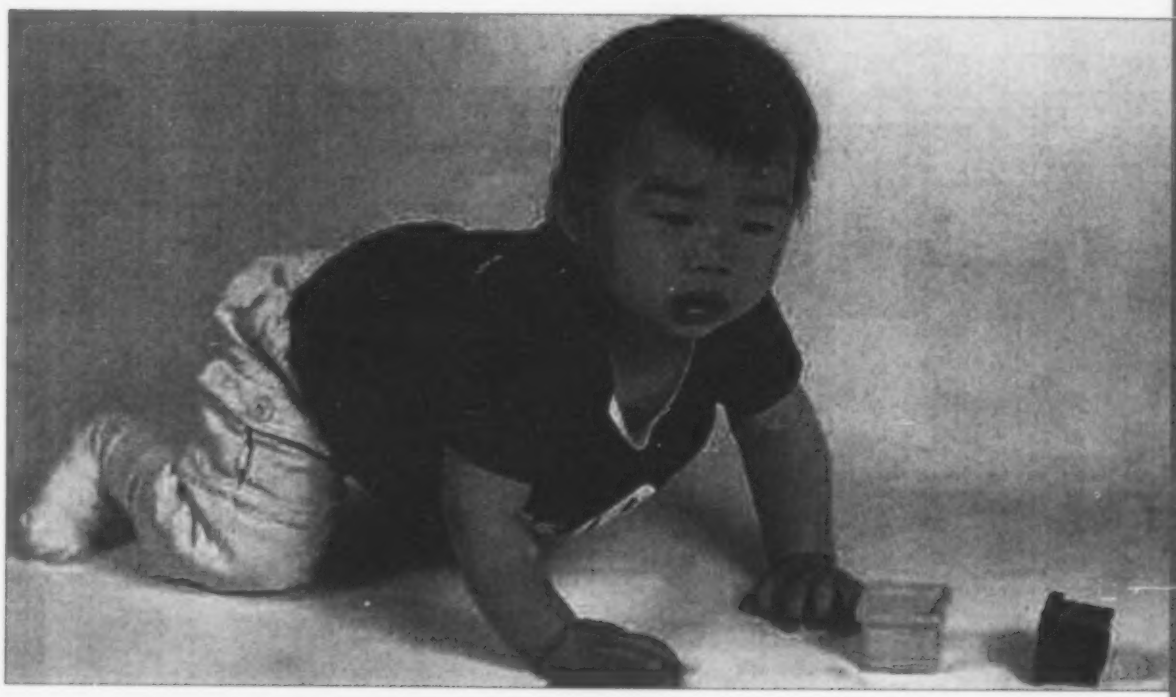
Vous trouverez, sur les pages qui suivent, des exemples de jeux et d'activités. Soyez attentif aux petits signes de votre bébé. Il vous dira d'une façon ou d'une autre ce qu'il préfère.

Infos complémentaires...

Quand vous jouez avec votre bébé, la plupart du temps vous lui montrez ce qu'il faut faire et il vous imite. Pourquoi ne pas inverser les rôles?

Quand votre bébé est en train de jouer, laissez-le faire des choses, puis à votre tour imitez-le.

- S'il frappe des mains, frappez des mains avec lui.
- S'il grimpe sur un coussin, grimpez derrière lui.
- S'il met un couvercle sur un contenant, faites-le également.
- S'il frappe des couvercles les uns contre les autres, faites-le également.



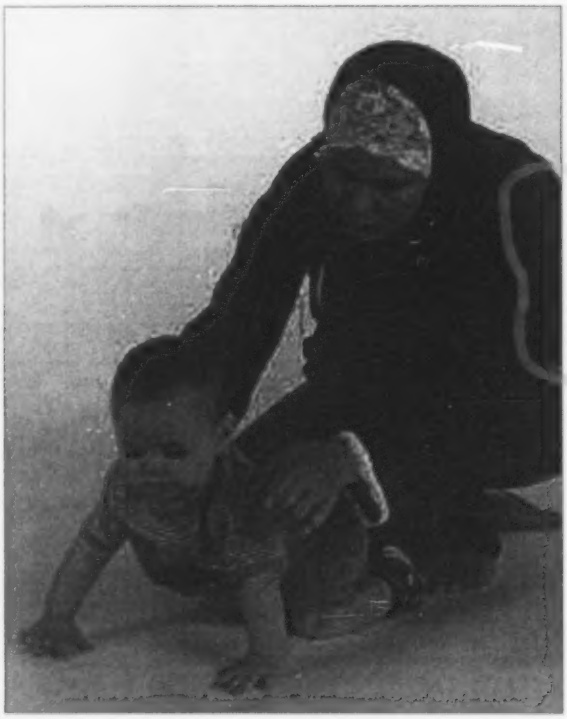
Jouer

Jeux pour vous et votre bébé – de 6 à 9 mois

Ramper

Pour aider les bras et les jambes de votre bébé à devenir forts :

1. Allongez votre bébé par terre sur son ventre. Placez-vous devant lui pour qu'il puisse vous voir. Mettez-vous à ramper. Regardez s'il vous imite.
2. Tenez-le doucement pendant qu'il rampe sur ses deux bras et ses deux jambes. Lâchez-le doucement. En essayant de rester sur ses bras et ses jambes, il améliorera la force de ses muscles.
3. Dès qu'il se tient debout par lui-même, mettez par terre un jouet qu'il aime bien, devant lui. Cela l'encouragera à ramper pour aller le chercher.



Grimper et ramper

Pour aider votre bébé à ramper :

1. Dès que votre bébé commence à ramper, mettez des coussins et des couvertures pliées sur le plancher.
2. Encouragez votre bébé à ramper dessus et autour. Vous pouvez ramper à côté ou derrière lui.

Collectionnez les couvercles

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

1. Gardez les couvercles des bouteilles de jus de fruits et les couvercles en métal des pots de verre. Utilisez seulement des couvercles qui ont des bords lisses, et PAS ceux que l'on ouvre avec un ouvre-boîtes.
2. Prenez un contenant en plastique ou en métal qui a des bords lisses, comme un contenant de margarine.
3. Montrez à votre bébé comment mettre les couvercles dans le contenant. Laissez-le vous regarder. Regardez s'il essaie de vous imiter. Soyez patient. Si votre bébé préfère frapper les couvercles les uns contre les autres ou jouer d'une autre façon avec ces derniers, laissez-le faire. Attendez quelques jours puis essayez de nouveau.
4. Montrez maintenant à votre bébé comment vider la boîte, puis recommencez.

Décrivez ce que vous faites pendant que vous jouez. Expliquez comment vous mettez les couvercles dans le contenant. Décrivez le bruit qu'ils font ou comment ils tournent ou roulent.

Infos complémentaires...

Votre bébé aimera jouer avec des couvercles pendant longtemps; gardez-en le plus possible.

Par exemple, quand votre bébé sera un peu plus vieux, vous pourrez mettre des autocollants aux couleurs vives sur des couvercles et les utiliser pour lui enseigner les noms des couleurs, des animaux ou de différentes formes.

Vous pourrez mettre les mêmes autocollants sur deux ou plus de deux autocollants et vous en servir pour lui montrer comment mettre les choses de même couleur ou de même forme ensemble.

Ramer dans un bateau

Pour aider le corps de votre bébé à devenir plus fort :

1. Asseyez-vous par terre avec les jambes allongées et écartées.
2. Asseyez votre bébé entre vos jambes, face à vous, pour que ses mains soient près de vos genoux.
3. Mettez vos mains dans les siennes ou sur ses épaules. Faites doucement un mouvement d'aller-retour pendant que vous chantez « Il était un petit navire » ou une autre chanson qu'il connaît.
4. Quand vous êtes rendu au mot « oh hé! », mettez ses mains en l'air.

Infos complémentaires...

Au cas où vous auriez oublié les paroles de cette chanson...

Il était un petit navire,
il était un petit navire,
qui n'avait ja,
ja, jamais navigué,
qui n'avait ja,
ja, jamais navigué,
oh hé, oh hé!

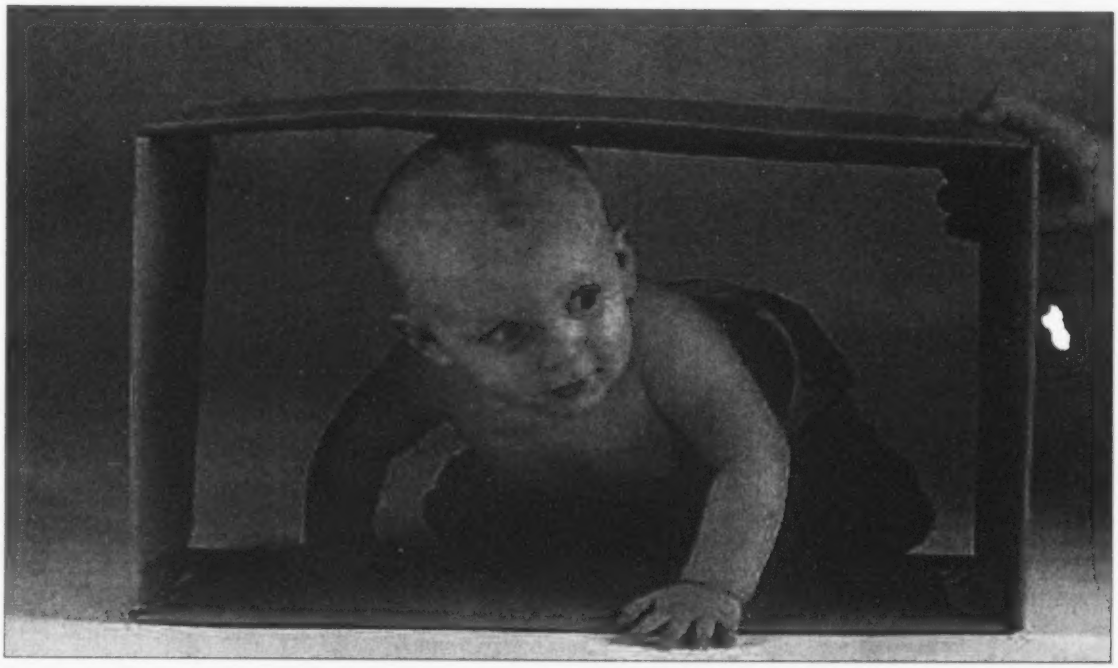
Jeux pour vous et votre bébé – de 10 à 12 mois

Tunnels en carton

Pour aider les muscles de votre bébé à devenir forts; pour l'aider à comprendre des mots comme « dessous », « à travers », « dedans » et « en dehors de » :

1. Prenez une grande boîte (plus elle est grande, mieux c'est). Assurez-vous qu'il ne reste pas d'agrafes ou de matériaux d'emballage. La boîte doit être suffisamment grande pour que votre enfant puisse ramper à travers.
2. Ouvrez la boîte et collez les rabats avec du ruban adhésif pour fabriquer un tunnel.
3. Pour empêcher la boîte de se renverser, installez une chaise de chaque côté.
4. Montrez à votre bébé comment ramper à travers le tunnel. Montrez-lui également comment faire rouler des balles ou les pousser à travers le tunnel.
5. Pendant que votre bébé joue, dites-lui ce qu'il est en train de faire. Par exemple, dites-lui : « Comme tu rampes vite! » « Tu as réussi à faire rouler la balle dans le tunnel. » Cela lui permettra d'apprendre de nouveaux mots et de nouvelles notions.

Si vous n'avez pas de boîte, vous pouvez fabriquer un tunnel en mettant un drap sur une table ou sur deux chaises placées dos à dos.



Faites de la lecture à votre bébé

Pour enseigner à votre bébé l'amour des livres; pour lui apprendre à associer des mots à des images; pour que la lecture apporte du plaisir à la fois aux parents et à leurs enfants :

1. Vous pouvez vous procurer des livres pour enfants chez vos amis, dans les ventes de garage ou à la bibliothèque. Les bébés aiment les livres durs plastifiés qui ont des images simples aux couleurs vives.
2. Prenez votre bébé sur vos genoux. Laissez-le tourner les pages s'il en a envie.
3. Montrez chaque image du doigt et décrivez-la, par exemple : « Regarde le gros oiseau vert. Est-ce que tu le trouves beau? » « Il y a un ours assis dans un arbre; est-ce que tu peux le montrer? »
4. Inventez des petites histoires pour les images que votre bébé semble apprécier; par exemple : « Regarde le beau petit chat roux, exactement comme celui de grand-père. Le chat fait miaou. Peux-tu faire comme le chat : miaou, miaou? »
5. Suivez le rythme de votre bébé. Le but est de lui offrir la possibilité d'avoir du plaisir avec les livres. Il n'est pas nécessaire que vous lisiez toute l'histoire ou que vous regardiez chaque page. Les bébés aiment « lire » les mêmes livres de nombreuses fois.

Apportez des livres avec vous quand vous sortez : dans l'autobus, la voiture, ou chez le médecin. Trouvez un peu de temps chaque jour pour faire de la lecture à votre bébé.

Infos complémentaires...

Pour obtenir des livres ou des programmes pour bébés, allez à la bibliothèque ou au bibliobus. Les bibliothécaires pourront vous faire des suggestions.

Allez à la page 125 pour les coordonnées.

Si tu as d'la joie au cœur...

Pour aider votre bébé à apprendre les parties du corps, à bouger la partie dont il entend le nom, tout en ayant la possibilité de s'amuser :

1. Chantez chaque chanson en faisant les gestes qui conviennent. Aidez votre bébé à faire les mêmes gestes jusqu'à ce qu'il puisse les faire par lui-même.

   Si tu as d'la joie au cœur,
   FRAPPE DES MAINS

   Si tu as d'la joie au cœur,
   FRAPPE DES MAINS

   Si tu as d'la joie au cœur,
   Si tu as d'la joie au cœur

   Si tu as d'la joie au cœur,
   FRAPPE DES MAINS

2. Répétez en nommant différentes parties du corps, par exemple :

   Si tu as d'la joie au cœur,
   TOUCHE TON NEZ

   Si tu as d'la joie au cœur,
   TAPE DES PIEDS

   Si tu as d'la joie au cœur,
   TOUCHE TES OREILLES

   Si tu as d'la joie au cœur,
   TOUCHE TA TÊTE

   Si tu as d'la joie au cœur,
   FROTTE TON COUDE

Infos complémentaires...

Pensez aux chansons que vous aimiez quand vous étiez petit. Ayez à nouveau du plaisir à les chanter à votre enfant.

Frapper des mains

Pour aider votre bébé à utiliser ses mains :

1. Frappez des mains quand votre bébé peut vous voir.
2. Encouragez-le à frapper des mains tout seul.

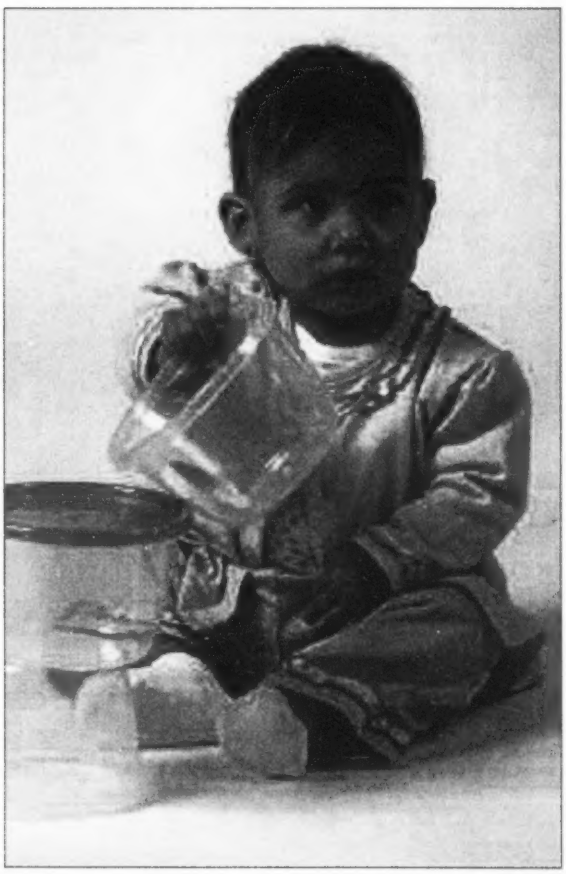
Vous pouvez l'encourager à frapper des mains en frappant vous-même des mains et en montrant votre enthousiasme quand il fait quelque chose de nouveau ou d'excitant.

Faire et défaire

Pour aider les muscles de votre bébé à devenir forts, développer sa coordination et apprendre les notions de cause et d'effet :

Pour ce jeu, vous pouvez utiliser des boîtes de mouchoirs en papier, des contenants en plastique ou des blocs en bois ou en mousse.

1. Asseyez-vous par terre avec votre bébé.
2. Fabriquez une tour avec 2 ou 3 blocs.
3. Faites-la tomber.
4. Laissez votre bébé essayer.



Faire rouler une balle

Pour aider votre bébé à jouer avec les autres :

1. Asseyez-vous par terre en face de votre bébé.
2. Faites rouler une balle vers lui.
3. Demandez-lui de la faire rouler vers vous.
4. Recommencez, mais cette fois-ci un petit peu plus vite.

Ce jeu peut être amusant avec des frères ou des sœurs plus âgés.

Infos complémentaires...

Les bébés apprennent à parler en écoutant les personnes qui les entourent.

- Quand vous jouez avec votre bébé, dites-lui le plus souvent possible ce que vous faites ou ce qu'il fait.
- « Parlez-lui » en répétant les sons qu'il fait, comme « pa, pa, pa » ou « ma, ma, ma ».
- Faites-lui la conversation avec un faux téléphone.
- Pendant vos tâches quotidiennes (cuisine, ménage, magasinage), dites-lui ce que vous êtes en train de faire.

Jouets

Pour votre bébé, vous êtes le « jouet » le plus amusant.

- Vous pouvez lui parler, lui chanter une chanson et lui faire de la lecture.
- Vous pouvez lui apprendre à s'asseoir, à ramper, à se tenir debout et à se déplacer.
- Vous pouvez lui apprendre à frapper des mains, comment mettre des objets dans des boîtes et les enlever, ou comment ramper à travers un tunnel.
- Vous pouvez lui faire découvrir le monde en lui décrivant ce qu'il voit quand vous le promenez ou quand vous allez à l'épicerie.

Quels autres jouets pouvez-vous utiliser pour faire tout cela?

À cet âge, votre bébé veut tout découvrir. Il veut tout voir, tout sentir, tout entendre et tout goûter. Il veut faire et provoquer des choses. Il a donc besoin de jouets qui l'aident à explorer.

Il n'est pas nécessaire d'acheter des jouets chers; vous pouvez même ne pas en acheter du tout. Votre maison est remplie de choses que votre bébé peut utiliser comme jouets.

Infos complémentaires...

Si de temps en temps vous retirez certains jouets pendant quelques jours, ils auront l'air tout nouveaux quand vous les ressortirez.

Beaucoup de centres de ressources pour les familles (coordonnées, page 122) peuvent prêter des jouets. Ainsi, vous pouvez permettre à votre bébé de s'amuser avec toutes sortes de jouets.

Votre bébé aimera :

- **les jouets qui font du bruit :**
  poêles et chaudrons, cuillères en bois, hochets, jouets qui font du bruit quand on appuie dessus;
- **les jouets qui peuvent être déplacés :**
  balles à faire rouler ou voitures à pousser;
- **les jouets à empiler ou à emboîter :**
  blocs en mousse à empiler et faire tomber, contenants en plastique pour empiler, tasses à mesurer à mettre les unes dans les autres;
- **les jouets que l'on peut tenir et sur lesquels on peut appuyer :**
  poupées, animaux en peluche, livres mous;
- **les jouets à travers desquels on peut ramper ou sur lesquels on peut grimper :**
  grandes boîtes pour faire des tunnels, coussins fermes pour grimper dessus;
- **les jouets pour le bain :**
  jouets qui flottent, contenants, entonnoirs, bouteilles sur lesquelles on peut appuyer, tasses.

ATTENTION

Tous les objets avec lesquels votre bébé joue doivent être sécuritaires, propres et adaptés à son âge.

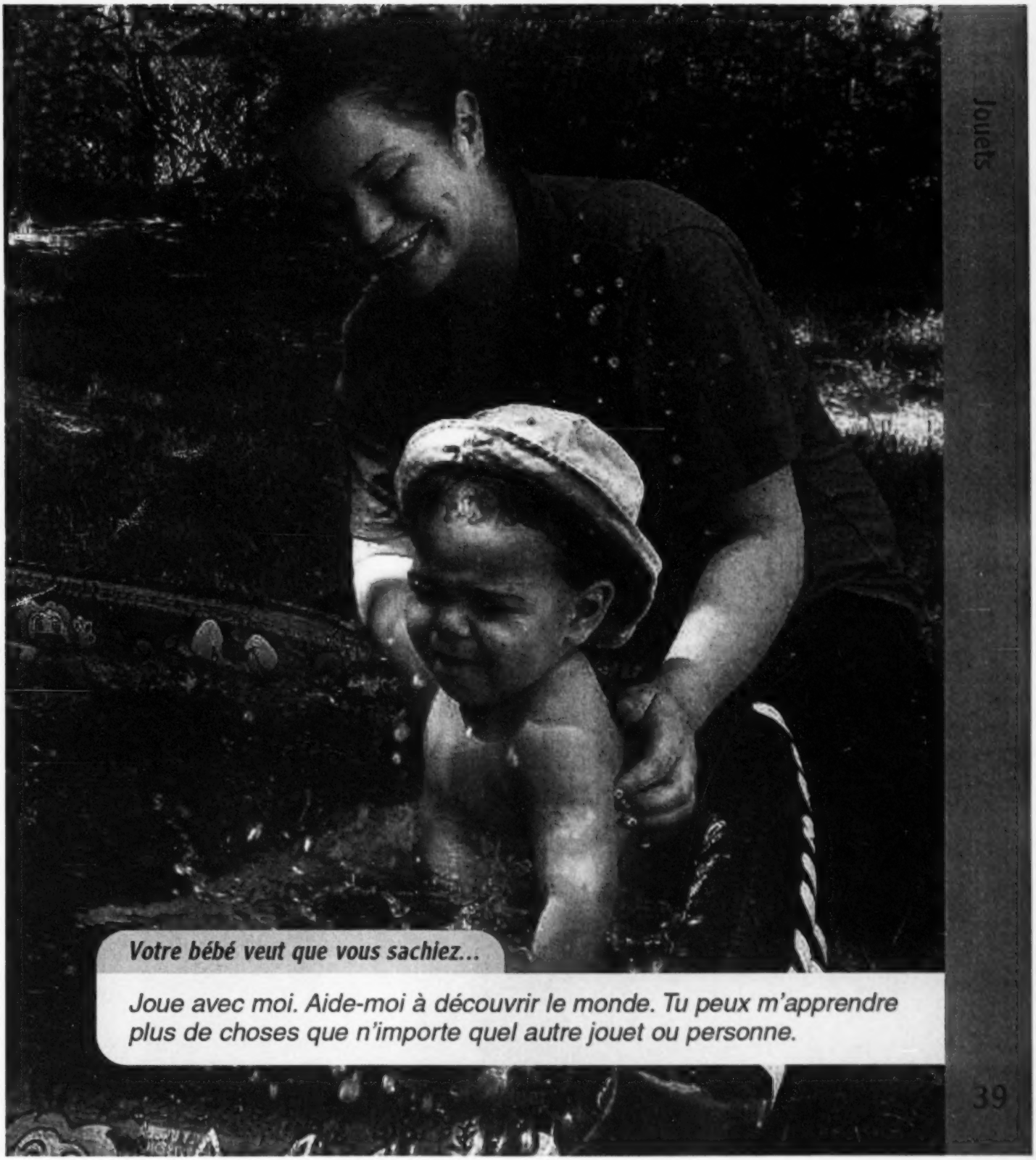
Les jouets sécuritaires pour enfants :

- ne doivent pas avoir de bords coupants;
- ne doivent pas avoir de petites parties qui peuvent s'enlever ou casser;
- doivent être trop gros pour éviter d'être avalés et provoquer un étouffement : tout ce qui peut tenir dans la partie centrale d'un rouleau de papier toilette est trop petit pour être utilisé comme jouet;
- ne doivent pas être trop bruyants : si vous devez parler plus fort que le bruit du jouet pour que votre bébé puisse vous entendre, ce jouet est alors trop bruyant.

Inspectez souvent les jouets de votre bébé. Gardez-les propres. Lavez biens les objets de cuisine que vous utilisez comme jouets. Jetez les jouets brisés ou endommagés.

Si vous achetez des jouets d'occasion ou si l'on vous donne des jouets, vérifiez auprès de la Sécurité des produits de consommation (coordonnées, page 126) que les jouets en question n'ont pas été rappelés.

Allez à la **page 113** pour en savoir plus sur la sécurité des jouets.



Votre bébé veut que vous sachiez...

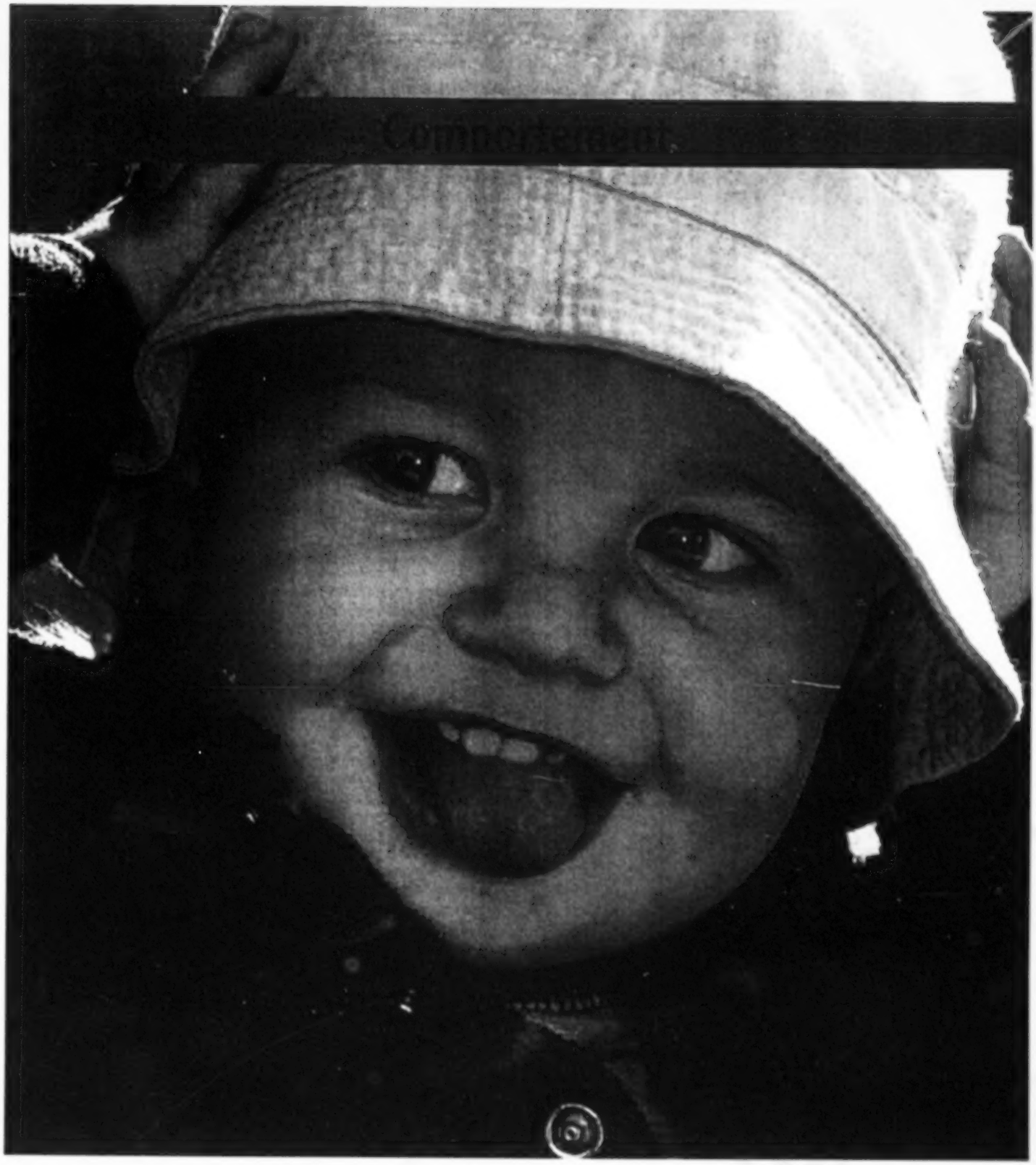
Joue avec moi. Aide-moi à découvrir le monde. Tu peux m'apprendre plus de choses que n'importe quel autre jouet ou personne.

Signes 42

Ce à quoi s'attendre 43

- Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir 44
- Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas 45
- Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire 46

Discipline – guider avec amour 47



Mon bébé change tellement vite! Je me disais qu'il allait être plus indépendant en vieillissant, mais il a l'air plus collant et plus craintif. De plus, il commence à se mettre en colère quand les choses ne vont pas comme il veut.

Votre bébé est né avec la possibilité de vous dire, par certains signes, ce dont il a besoin. Par exemple, il se peut qu'il suce son poing ou ses doigts quand il a faim, ou qu'il ferme sa bouche quand il n'a plus faim.

Quand vous réagissez aux signes que votre bébé vous envoie, vous communiquez avec lui. Vous lui montrez qu'il possède ses propres moyens pour vous dire ce dont il a besoin. À mesure qu'il grandit et qu'il est capable de faire plus de choses, ces signes changent. Il commence à développer de nouvelles façons de communiquer.

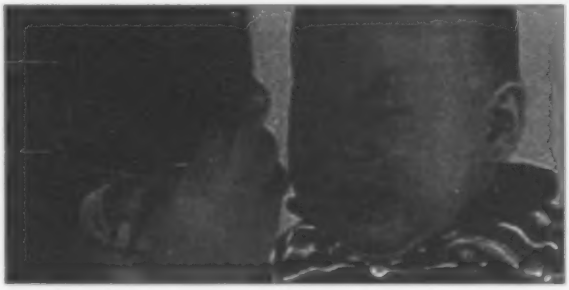
Votre bébé est encore trop jeune pour être capable de vous dire ce dont il a besoin ou de vous expliquer ce qu'il ressent. Il peut seulement vous le montrer. Il communique donc avec vous par la façon dont il se comporte. Quand vous réagissez à ce que fait votre bébé, dites-vous la chose suivante : « Qu'est-ce que mon bébé essaie de me dire? »

Votre bébé vous montre qu'il est heureux et qu'il a du plaisir en :

- se tournant, en se déplaçant ou en essayant d'aller vers vous;
- vous regardant les yeux grand ouverts et brillants;
- frappant des mains, en riant ou en poussant des petits cris aigus;
- vous touchant, vous serrant ou vous embrassant;
- bougeant ses bras et donnant des coups de jambe;
- montrant du doigt ce qu'il veut.

Votre bébé vous montre qu'il n'est pas heureux, qu'il est fatigué ou en colère en :

- se détournant ou en s'éloignant de vous, ou encore en regardant ailleurs;
- courbant le dos et en s'éloignant de vous en poussant;
- fronçant des yeux, en faisant la moue;
- s'agitant, en pleurant, en criant ou donnant des coups de pied.



Entre 6 et 12 mois, beaucoup de parents remarquent des changements importants dans la façon dont leur bébé se comporte.

- Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir.
- Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas.
- Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire.

Ces changements, qui surprennent parfois les parents, sont une partie naturelle et importante du développement d'un bébé. Essayez de voir les choses du point de vue de votre bébé. Cela peut vous aider à comprendre ce qu'il ressent et pourquoi il agit comme il le fait.

Infos complémentaires...

Il peut être fatigant et frustrant d'avoir un bébé qui pleure, qui se colle toujours à vous et qui a constamment besoin de votre attention. Tous les parents ont parfois besoin d'un peu d'aide.

Essayez de trouver quelqu'un qui peut vous aider, comme un ami ou un parent en qui vous faites confiance, et qui peut aller vous aider dès que vous en avez besoin. Ayez le numéro de téléphone de cette personne à portée de la main.

Parler à d'autres parents peut également être très utile. Pour obtenir des informations sur les aides disponibles pour les familles, consultez la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

Il se peut que votre bébé veuille toujours vous voir

Ce que votre bébé ressent

Votre bébé sait que vous êtes la personne la plus importante dans sa vie. Il dépend de vous pour tout. Un lien très fort s'est développé entre lui et vous. Quand il ne peut pas vous voir, il ne sait pas où vous êtes. Il ne sait pas si vous allez revenir. Cette situation est très stressante pour un bébé. Quand il ne peut pas vous voir, il se met à vous appeler en pleurant.

Cette réaction fait partie du développement normal de votre bébé. Elle signifie que votre bébé est très attaché à vous. Elle signifie aussi qu'il apprend à quel point il a besoin de vous.

Infos complémentaires...

Ne vous sentez pas coupable si vous sortez sans votre enfant une fois de temps en temps. Vous avez parfois besoin de temps pour relaxer – que ce soit seul, avec votre partenaire, ou encore avec vos amis.

Votre bébé a d'ailleurs besoin d'apprendre que lorsque vous sortez, vous revenez **toujours**.

Ce que vous pouvez faire

Ce type de réaction peut être très fatigant pour des parents. Soyez patient. Votre bébé doit apprendre qu'il peut compter sur vous quand il a besoin de vous. Il doit être certain que vous allez revenir quand vous vous éloignez de lui. Cela peut prendre du temps.

Pour permettre à votre bébé de se sentir en sécurité et aimé :

- **Donnez-lui autant d'amour et de temps que vous pouvez.**
  Gardez-le près de vous le plus souvent possible. Quand il commence à pouvoir ramper, laissez-le vous suivre d'une pièce à l'autre. Vous ne pourrez pas le gâter de cette façon. Quand votre bébé reçoit l'amour dont il a besoin, il se sent en sécurité. Et quand il se sent en sécurité, il peut devenir plus indépendant.
- **Aidez-le à s'attacher à d'autres personnes.**
  Votre bébé a besoin d'autres personnes, même s'il ne le sait pas encore. Encouragez les personnes avec lesquelles votre bébé se sent à l'aise à lui donner beaucoup d'amour et d'attention.
- **Ne partez pas en cachette.**
  Il peut être très difficile de sortir de la maison quand votre bébé vous appelle en pleurant. Il est parfois plus facile de partir quand il ne s'en aperçoit pas pour éviter une colère. N'agissez pas de cette façon, car vous lui montrerez qu'il ne peut pas vous faire confiance. Il sera encore plus inquiet quand il ne pourra pas vous voir. Il sera encore plus collant.

  Quand vous devez laisser votre bébé, assurez-vous qu'il connaît la personne qui reste avec lui. Faites-lui « bye-bye » et dites-lui que vous serez bientôt de retour. Il continuera à pleurer mais il apprendra aussi, lentement, à vous faire confiance et saura que vous allez revenir.

Votre bébé peut devenir timide et avoir peur des personnes qu'il ne connaît pas

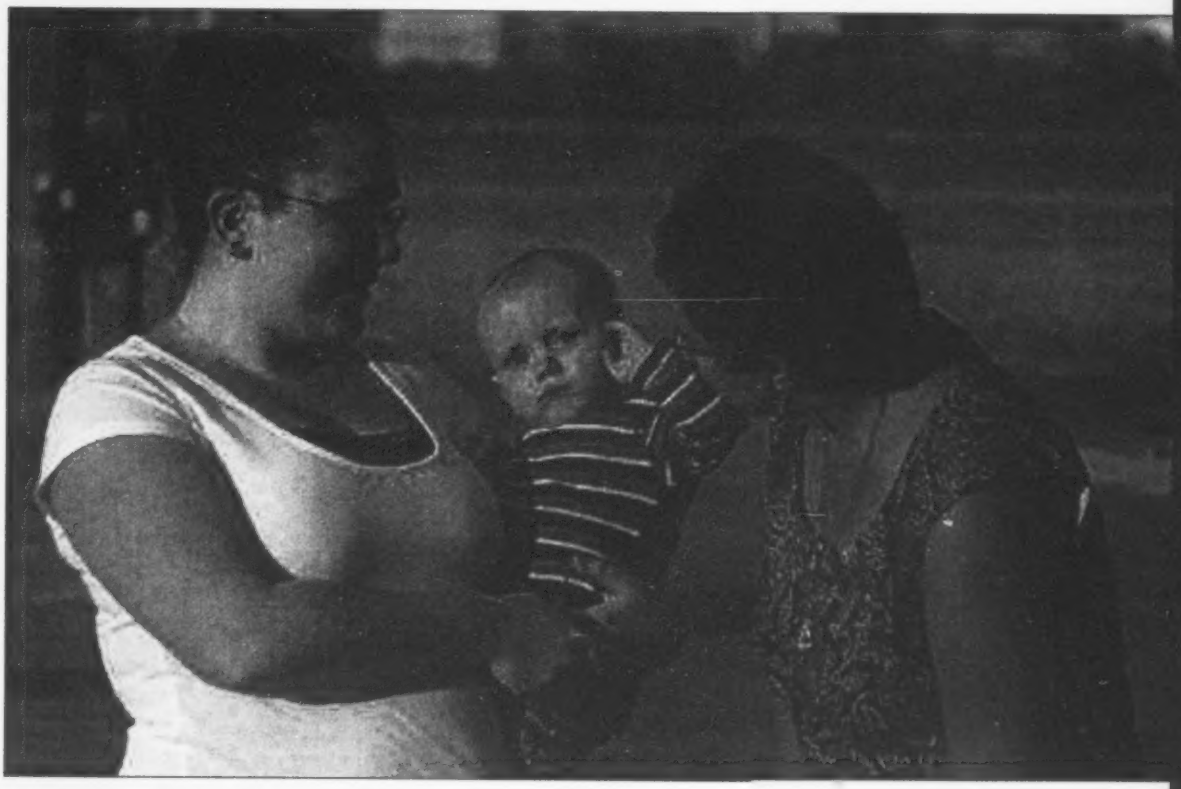
Ce que votre bébé ressent

Votre bébé sait qu'il vous aime, mais il n'est pas encore sûr s'il aime les autres personnes. Il sait que les gens sont différents. Il est plus à l'aise avec certaines personnes que d'autres.

Souvent, rencontrer une nouvelle personne n'est pas ce qui fait peur à un bébé; c'est ce que cette nouvelle personne fait. Par exemple, aimeriez-vous qu'un parfait étranger vienne vous serrer dans ses bras en pleine rue? Votre bébé n'aime pas ça non plus. N'oubliez pas que pour votre bébé, les gens que vous connaissez – même des membres de votre famille – peuvent lui être étrangers.

Ce que vous pouvez faire

Respectez ce que votre bébé ressent. Donnez-lui le temps de s'habituer aux personnes qu'il ne connaît pas. Quand vous lui présentez des nouvelles personnes, mettez-le sur vos genoux ou prenez-le dans vos bras. Il ira voir de lui-même les personnes qu'il voudra rencontrer quand il sera prêt.



Votre bébé peut se mettre en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose qu'il veut faire

Ce que votre bébé ressent

Votre bébé veut tout découvrir. Il veut essayer de nouvelles choses. Quand il n'arrive pas à faire quelque chose, cela peut être très frustrant. Quand il est frustré, il vous le fait savoir en pleurant, en criant et en donnant des coups de pied. Cela ne veut pas dire que votre bébé est méchant. C'est la seule façon qu'il a de vous montrer comment il se sent.

Ce que vous pouvez faire

Restez calme.
Quand votre bébé est en colère, la meilleure chose à faire est de rester calme. Il sera plus facile pour lui de se calmer si vous êtes calme et si vous lui parlez doucement. Demandez-vous ce que votre enfant ressent. Dites-lui ce qu'il ressent, par exemple : « Oh, tu es en colère? »

Le sentiment de colère et de frustration est nouveau pour votre bébé. Il a besoin que vous restiez calme et maître de la situation. Quand vous vous mettez en colère, cela lui fait peur et rend les choses pires. Peu importe à quel point votre bébé se met en colère, ne lui donnez jamais la fessée, ne le secouez jamais et ne criez jamais après lui.

Votre bébé peut se frustrer pour plusieurs raisons :

- **Il veut faire quelque chose mais il n'en est pas encore capable.** Par exemple, il a appris à s'asseoir tout seul, mais il ne sait pas encore comment se mettre à ramper quand il est assis. Il est donc obligé de rester dans la même position.

  Si c'est le cas, apprenez-lui à faire ce dont il a besoin. Aidez-le à passer de la position assise à la position allongée pour ramper.

ATTENTION

Ne donnez jamais la fessée à votre bébé, ne le secouez jamais et ne criez jamais après lui.

Secouer un bébé peut lui faire mal et même le tuer.

Donner la fessée ne permettra pas d'améliorer le comportement de votre bébé. Cela lui fera mal et lui fera peur. Il apprendra à avoir peur de vous et qu'il ne peut pas compter sur vous pour le protéger complètement. Il apprendra de plus qu'il est acceptable de frapper une personne.

Crier après votre bébé est tout aussi inutile. Vous lui ferez peur et vous lui montrerez qu'il est acceptable pour lui de crier quand il est en colère.

Pour en savoir plus sur le stress et la colère, voir la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

- **Vous avez empêché votre bébé de faire quelque chose qu'il désirait.** Vous ne pouvez pas laisser votre bébé faire des choses qui pourraient lui faire du mal ou faire du mal à quelqu'un d'autre, peu importe à quel point il le souhaite. Essayez de détourner son attention avec un autre jouet ou une autre activité. Essayez de le changer de place. Cela ne fonctionne pas toujours immédiatement, et votre bébé peut continuer à pleurer. Quand ce type de situation se produit, dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent, par exemple : « Je sais que tu veux jouer avec le sac en plastique, mais c'est dangereux. » Réconfortez-le.

Discipline = guider avec amour

Discipliner ne veut jamais dire punir. Le mot « discipline » signifie enseigner.

À cet âge, discipliner veut dire guider avec amour pour que votre bébé soit en sécurité et puisse apprendre. Cela veut dire être patient, doux et se comporter toujours de la même façon pendant que vous établissez des limites et aidez votre bébé à comprendre ce qu'il ressent. Votre bébé peut ne pas toujours accepter votre comportement, mais vous assurer qu'il est en sécurité et qu'il apprend fait partie de votre travail en tant que parent.

Fixer des règles pour un bébé est inutile. Il est trop jeune pour les comprendre et donc les respecter. Un bébé apprend petit à petit. Vous ne pouvez pas le gâter en étant patient, doux et en vous comportant toujours de la même façon.

Pour que votre bébé soit en sécurité et pour qu'il puisse apprendre :

- **Soyez patient.**
  Cette période de la vie de votre bébé est passionnante : il apprend chaque jour de nouvelles choses – par exemple une cuillère qui tombe fait du bruit. Un bébé apprend en refaisant la même chose de nombreuses fois. Une fois que vous avez compris ce comportement, il peut être plus facile d'être patient et de l'aider à apprendre.

- **Agissez toujours de la même façon.**
  Vous devez toujours agir de la même façon par rapport à ce que votre bébé peut ou ne peut pas faire. Il est très difficile pour un bébé d'apprendre si vos attentes changent tout le temps.

  Il est également préférable que toutes les personnes qui s'occupent de votre bébé – parents, grands-parents, etc. – se comportent avec votre bébé de la même façon que vous.

  Un bébé a également besoin de régularité dans sa vie de tous les jours; il a besoin chaque jour de la même routine; il doit savoir à quoi s'attendre. Cette régularité lui permet de se sentir en sécurité, et cette sécurité lui permet d'apprendre.

Infos complémentaires...

Pour votre bébé, vous êtes son premier enseignant.

La façon dont vous le traitez lui montre comment il faut traiter les autres personnes.

Si vous êtes calme et patient, même si vous êtes stressé ou en colère, votre bébé apprendra à agir de la même façon.

Si vous vous mettez en colère et criez, votre bébé apprendra qu'il faut agir de cette façon quand il est lui-même stressé ou frustré.

- **Soyez doux.**
  Si votre bébé essaie d'attraper quelque chose de dangereux, ne lui donnez pas une petite tape sur la main. Prenez-le doucement et éloignez-le. Dites par exemple le mot « chaud » ou « aïe! » pour lui faire prendre conscience du danger. Soyez également doux quand vous parlez à votre bébé. Les bébés sont très sensibles au ton de voix d'une personne, et les voix en colère leur font peur.

- **Commencez à apprendre à votre bébé les mots associés à un danger.**
  Ne dites pas toujours « non ». Si vous dites « non » trop souvent, il se peut que votre bébé arrête de vous écouter après un certain temps. Utilisez des mots comme « chaud », « aïe! », « arrête » et « attends ». Enseignez à votre bébé ce que ces mots signifient.

- **Soyez attentif.**
  Plus que tout autre chose, votre bébé veut de l'attention, de l'amour, des sourires et être serré dans vos bras. Félicitez-le quand il apprend de nouvelles choses. Félicitez ses efforts. Dites des choses précises comme : « Bravo! Tu viens d'apprendre à envoyer un baiser. » « Tu as réussi à mettre le bloc dans la boîte. » « Bon effort! »

- **Rendez votre maison sécuritaire.**
  Votre bébé a besoin d'explorer. Il a besoin de voir et de faire des choses nouvelles. Rendez votre maison sécuritaire pour qu'il ne se blesse pas et que vous disiez moins souvent « non! »

- **Assurez-vous que votre bébé est bien nourri et dort suffisamment.**
  Les bébés sont souvent mécontents quand ils sont fatigués ou quand ils ont faim. Assurez-vous que votre bébé est bien reposé et qu'il n'a pas faim quand vous sortez avec lui. Essayez de le nourrir et de le faire dormir à des heures régulières.

- **Donnez à votre bébé d'autres choses à faire.**
  Si votre bébé est en train de faire quelque chose de dangereux ou veut quelque chose qu'il ne peut pas avoir, détournez son attention avec une autre activité.

- **Apprenez à votre bébé à se comporter.**
  Par exemple, s'il frappe le chien, montrez-lui comment il faut le caresser avec douceur. Montrez-lui et dites-lui comment il faut agir : « Les chaises sont faites pour s'asseoir. » « Le sable est fait pour être pelleté. » « Les grands-mamans donnent beaucoup d'amour. »

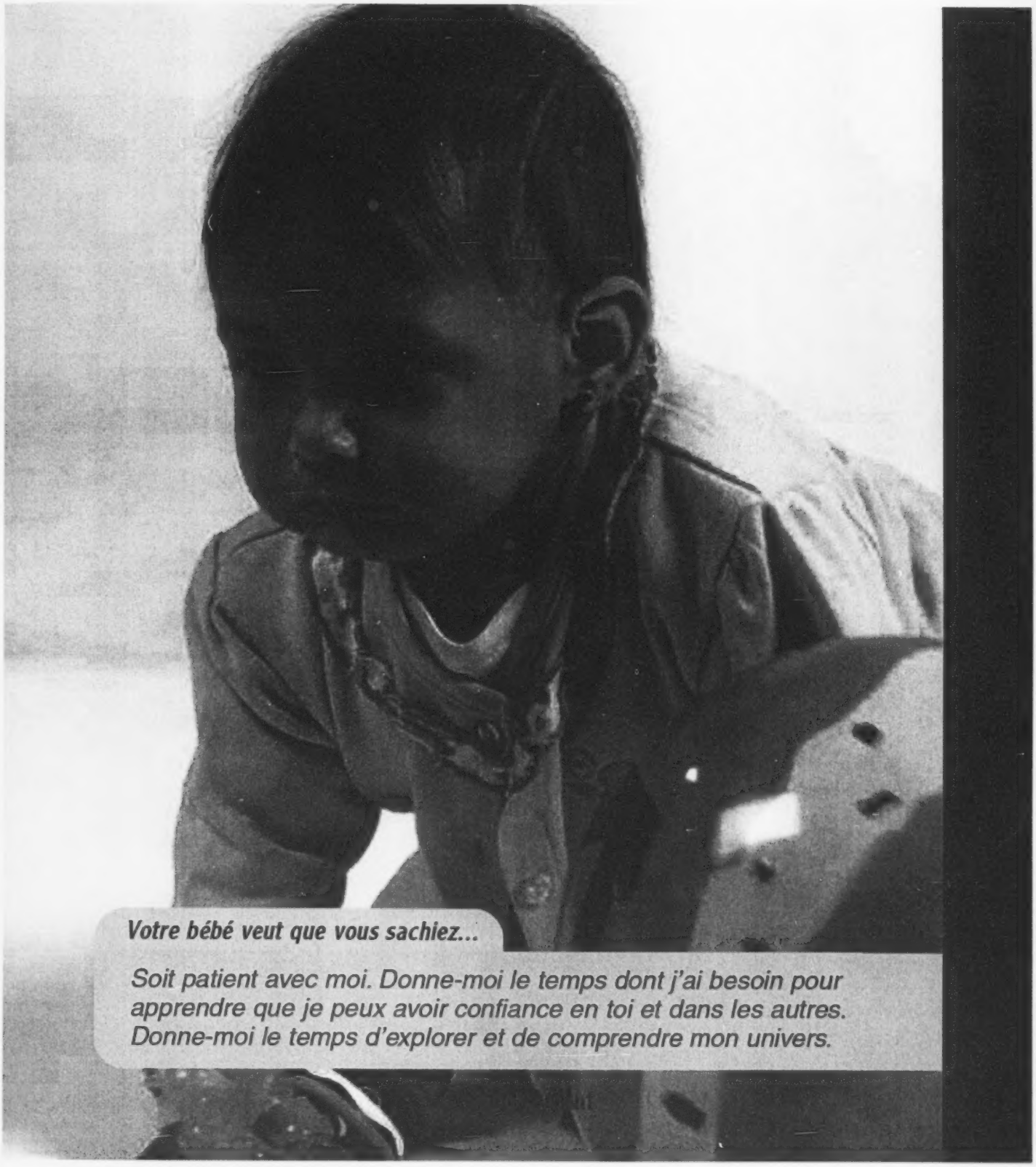
Contrôlez-vous!

Permettre à votre bébé d'apprendre et le faire se sentir en sécurité peut être fatigant et frustrant.

Pour en savoir plus sur la gestion du stress et de la colère, veuillez consulter la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

Pour savoir comment rendre votre maison sécuritaire, consultez la **page 108**.

Pour obtenir des informations sur la sécurité avec les animaux domestiques, consultez la partie intitulée « *Sécurité* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**



Votre bébé veut que vous sachiez...

Soit patient avec moi. Donne-moi le temps dont j'ai besoin pour apprendre que je peux avoir confiance en toi et dans les autres. Donne-moi le temps d'explorer et de comprendre mon univers.

Sommeil 52
Aidez votre bébé à dormir 53
Des endroits sécuritaires pour dormir 54
- Partager son lit 55
Mettez votre bébé dans une autre chambre 56
Réduire les risques du SMSN 58

Dormir

Mon bébé semble avoir du mal à s'endormir. Il se réveille la nuit et m'appelle en pleurant. Qu'est-ce que je peux faire?

Sommeil

Les bébés ont besoin de leur sommeil. Un bébé fatigué est un bébé agité.

La plupart des bébés âgés de 6 à 12 mois ont besoin de 12 à 14 heures de sommeil par jour. Il se peut que votre bébé dorme plus ou moins que 12 à 14 heures par jour.

La plupart des bébés font la sieste le matin et l'après-midi, mais pas tous. Chaque bébé est différent.

Beaucoup de parents remarquent que vers 6 mois, les habitudes de sommeil de leur bébé changent. Par exemple, il peut avoir plus de difficultés à s'endormir, ou il peut avoir du mal à se rendormir après s'être réveillés pendant la nuit. Ces changements font partie du développement normal de votre bébé.

Il n'est pas habituel pour les bébés de cet âge de dormir toute la nuit. Il est normal pour les bébés qui sont allaités de vouloir téter le sein pendant la nuit, soit parce qu'ils ont faim, soit parce qu'ils ont besoin d'être réconfortés. Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations pour nourrissons, il se peut également qu'il se réveille pendant la nuit pour être nourri.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des informations sur ce qu'il faut faire pour s'occuper de votre bébé pendant la nuit. La plupart des parents obtiennent beaucoup de conseils auprès de leur famille ou de leurs amis, par exemple sur les endroits où les bébés doivent dormir, le nombre d'heures de sommeil dont ils ont besoin, et sur ce qu'ils doivent faire quand leur bébé se réveille pendant la nuit. Ce que vous devez faire dépend de ce qui fonctionne pour vous, votre bébé et votre famille.

ATTENTION

Prenez votre bébé dans vos bras quand vous le nourrissez.

N'appuyez jamais une bouteille ou un gobelet avec un bec contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide. Ne le mettez jamais au lit avec une bouteille ou un gobelet avec un bec.

Cela peut causer des infections d'oreilles, des étouffements et des caries sur les dents de lait. **(Allez aux pages 100 et 101.)**

Aidez votre bébé à dormir

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider votre bébé à s'endormir.

- **Adoptez un horaire régulier. Cela veut dire :**
  - se lever à peu près à la même heure chaque jour;
  - manger, faire la sieste et jouer à peu près aux mêmes heures chaque jour;
  - se coucher à peu près à la même heure chaque jour.

Les bébés aiment savoir à quoi ils peuvent s'attendre chaque journée, et ce type de routine les aide à s'endormir et à se réveiller à des heures régulières. Faites votre possible pour avoir une bonne routine même quand vous avez de la visite ou que vous n'êtes pas à la maison.

- **Établissez une routine pour le coucher et les siestes.**

  À l'heure du coucher, faites chaque jour les mêmes choses dans le même ordre. Avoir une routine pour la sieste permettra également à votre bébé de s'endormir pendant la journée.

  Pour l'heure du coucher, la routine doit permettre de calmer votre bébé. Vous pouvez par exemple le nourrir, lui faire prendre un bain et lui brosser les dents, le masser, le faire jouer doucement, lui raconter une histoire ou lui chanter une berceuse, lui faire un gros bisou puis éteindre la lumière.

  Vous trouverez, ainsi que votre bébé, une routine qui fonctionne bien. La chose la plus importante est que cette routine permette de calmer votre bébé, soit toujours la même, et se déroule à peu près à la même heure chaque jour.

  La routine du coucher est véritablement efficace quand chaque personne qui s'occupe de votre bébé la respecte.

  Les mêmes principes s'appliquent pour les siestes. Il s'agit de choses très simples, par exemple nourrir votre bébé, le serrer dans vos bras puis lui faire un bisou. Trouvez une routine qui fonctionne pour vous, et faites chaque jour les mêmes choses à peu près à la même heure.

Infos complémentaires...

Éteignez les lumières et la télévision qui se trouve dans la chambre où dort votre bébé.

Votre bébé peut avoir du mal à obtenir le repos dont il a besoin s'il y a de la lumière et du bruit.

- **Soyez attentif aux signes de votre bébé.** La routine du coucher et la routine de la sieste sont véritablement efficaces quand votre bébé *commence* à être fatigué. Votre bébé vous fera savoir qu'il est fatigué. Il se peut par exemple qu'il se frotte les yeux ou qu'il bâille. Il se peut qu'il perde son énergie ou qu'il s'intéresse moins à ce qui se passe autour de lui. Il se peut qu'il soit très calme, ou au contraire qu'il soit agité, de mauvaise humeur ou qu'il se plaigne.

Infos complémentaires...

Les siestes sont importantes.

Si votre bébé fait la sieste pendant la journée, il dormira mieux la nuit.

S'ils sont trop fatigués, les bébés peuvent avoir de la difficulté à dormir la nuit.

Des endroits sécuritaires pour dormir

Selon la Société canadienne de pédiatrie, pour un bébé de 6 mois et plus, l'endroit le plus sûr pour dormir est une couchette, installé soit dans sa propre chambre, soit dans celle de ses parents.

Si vous êtes habitué à mettre la couchette dans votre chambre, vous pouvez continuer. Vous pouvez également placer la couchette dans une autre chambre. Dans ces deux cas, votre bébé sera en sécurité. Choisissez les choses avec lesquelles vous êtes, ainsi que votre bébé, le plus à l'aise.

Infos complémentaires...

Dormir à proximité signifie que votre bébé est près de vous mais dans sa couchette. Les recherches ont montré que dormir à proximité est sécuritaire et peut réduire le risque du SMSN.

Partager son lit signifie avoir votre bébé avec vous au lit.

Partager son lit

Beaucoup de mères qui allaitent aiment partager leur lit avec leur bébé et trouvent que cela facilite l'allaitement pendant la nuit.

De nombreuses recherches ont été faites pour savoir si dormir avec son bébé est sécuritaire ou augmente le risque de développer le SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson). Ces recherches ont montré que si vous avez fumé pendant votre grossesse ou si vous fumez maintenant, partager votre lit avec votre bébé augmente le risque du SMSN.

La méthode la plus sécuritaire est d'installer la couchette de votre bébé près de votre lit. Vous pouvez ainsi le prendre pour l'allaiter puis le remettre dans la couchette une fois l'allaitement terminé.

Si vous allaitez et si vous ne fumez pas, et si vous n'avez pas fumé pendant votre grossesse, vous pouvez partager votre lit avec votre bébé et rendre la situation la plus sécuritaire possible en vous assurant que :

- votre matelas est ferme : pas de lit d'eau, de matelas mous ou de coussins;
- votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se coincer entre le matelas et le mur ou sous les draps, les couvertures ou les coussins;
- votre partenaire sait que le bébé est dans votre lit;
- votre bébé dort sur le dos après avoir été allaité.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous pouvez avoir des difficultés à lui donner votre pleine attention. Par exemple, il se peut que vous (ou que votre partenaire) :

- soyez trop fatigué pour entendre votre bébé pleurer;
- ayez une maladie qui vous empêche d'être pleinement attentif à votre bébé;
- ayez pris des médicaments qui vous font dormir;
- ayez bu de l'alcool ou pris d'autres drogues.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de partager votre lit avec votre bébé si vous (ou votre partenaire) fumez – même si vous ne fumez jamais au lit. Si vous avez fumé pendant votre grossesse ou après la naissance de votre bébé, cela augmente le risque du SMSN. Si vous fumez, partager votre lit avec votre bébé augmente ce risque.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE de dormir avec votre bébé sur un sofa, un fauteuil ou encore un fauteuil inclinable. Votre bébé peut en effet se coincer entre les coussins et le dos du sofa.

Il n'est PAS SÉCURITAIRE pour votre bébé de dormir avec des animaux domestiques.

Mettez votre bébé dans une autre chambre

Avec le temps, votre bébé s'habituera graduellement à dormir dans une autre chambre. Il n'y a aucune urgence. Faites ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé.

Ce n'est pas toujours facile pour un bébé de s'habituer à dormir dans une chambre différente. Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre bébé, et il s'inquiète quand il ne peut plus vous voir. Quand il se réveille et qu'il est seul, il se peut qu'il ait besoin de vous voir avant de pouvoir relaxer et de se rendormir.

Vous pouvez faire plusieurs choses pour aider votre bébé à s'habituer à dormir seul.

- **Apprenez-lui à s'endormir par lui-même.**

  Mettez-le dans sa couchette quand il s'endort. Donnez-lui la possibilité de s'endormir tout seul en vous assurant que la chambre est calme et que la lumière est faible. Certains bébés aiment écouter de la musique douce ou avoir un mobile accroché à la couchette pour pouvoir s'endormir.

  Les bébés s'endorment souvent en suçant leurs doigts.

  Tout le monde se réveille plusieurs fois pendant la nuit. La plupart du temps cependant, on se rendort si vite que l'on ne se souvient même pas de s'être réveillé. Si votre bébé apprend à s'endormir quand vous le couchez, il est plus probable qu'il soit capable de se rendormir s'il se réveille pendant la nuit.

ATTENTION

Enlevez les mobiles accrochés à la couchette dès que votre bébé arrive à s'asseoir tout seul.

- **Si votre bébé se réveille et fait du bruit ou vous appelle, donnez-lui quelques minutes pour se rendormir.**

  S'il est toujours réveillé après 5 minutes, allez le voir. N'allumez pas la lumière. Réconfortez-le sans le prendre. Vous pouvez lui parler doucement, lui caresser la tête ou bien le ventre. Faites en sorte qu'il sache que vous êtes là et que vous l'aimez avant de sortir. Si vous jouez avec lui ou si vous faites quelque chose d'amusant ou d'intéressant, vous lui donnerez une bonne raison de rester réveillé.

  Si votre bébé vous appelle une deuxième fois et refait la même chose, allez de nouveau le voir et recommencez ce que vous avez fait la première fois. S'il se réveille encore un peu plus tard, allez le voir puis réconfortez-le avant de partir. Vous passerez bientôt, ainsi que votre bébé, des nuits plus reposantes. Si vous avez suivi cette routine pendant deux semaines et si votre bébé à toujours du mal à dormir, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou contactez les Services de la santé publique. (Coordonnées, page 121)

- **Si votre bébé se réveille en poussant des cris, allez le réconforter immédiatement.**

  Quand un bébé pleure beaucoup, il ne peut pas se rendormir par lui-même et a besoin de votre réconfort. Plus ses pleurs durent longtemps, plus il a du mal à se rendormir. Soyez attentif aux pleurs de votre bébé. Vous saurez vite quand il faut aller le voir.

Infos complémentaires...

Les habitudes de sommeil de votre bébé peuvent changer s'il est malade ou si ses dents sont en train de sortir. S'il est malade, prenez-le et réconfortez-le. Un bébé malade a besoin qu'on s'occupe de lui la nuit aussi bien que le jour.

Pour savoir comment calmer un bébé pendant la poussée de ses dents, allez à la page 103.

Infos complémentaires...

Apprenez à reconnaître les signes de votre bébé.

De nombreux bébés doivent être nourris pendant la nuit. Soyez très attentif à ce que votre bébé essaie de vous faire comprendre pour savoir quand il a faim.

Pour les bébés qui sont allaités, téter le sein peut être une source importante de réconfort, et pas seulement d'alimentation. Suivez votre instinct et soyez attentif aux signes de votre bébé pour que vous puissiez lui permettre de se rendormir.

ATTENTION

NE METTEZ PAS votre bébé au lit avec une bouteille ou une tasse avec un bec. Cela pourrait causer des otites, des étouffements et la carie dentaire.

Réduire les risques du SMSN

Le SMSN – syndrome de la mort subite du nourrisson – est la mort soudaine d'un bébé qui a l'air en bonne santé. Le SMSN est la première cause des décès chez les bébés pendant leur première année. Le SMSN se produit généralement quand un bébé dort.

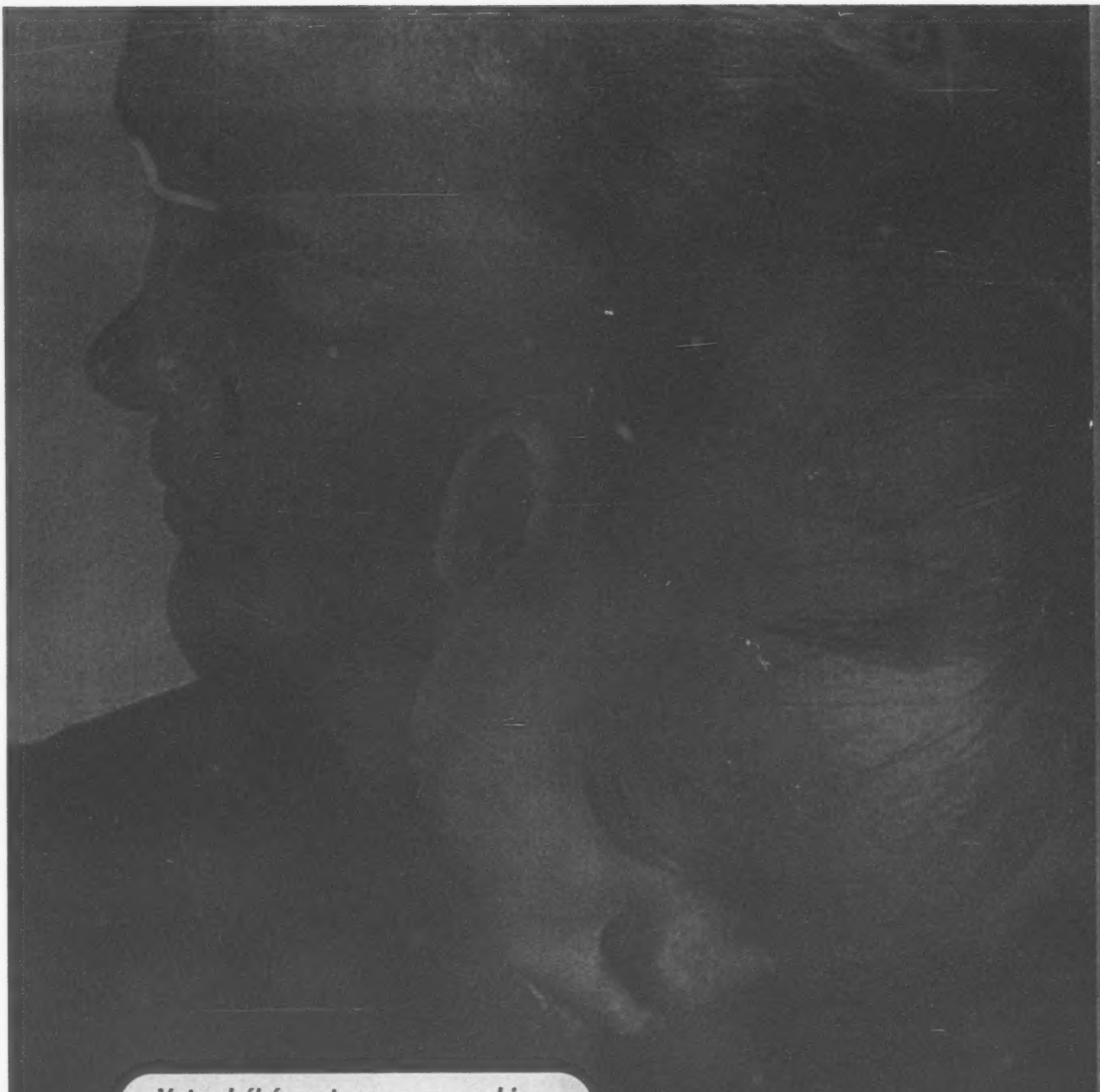
Personne ne sait ce qui cause la mort subite du nourrisson, et personne ne sait comment l'éviter.

Mais nous savons que les parents peuvent faire certaines choses pour **réduire les risques** du SMSN. Depuis que les parents ont commencé à suivre ces suggestions, le nombre de bébés qui sont décédés du SMSN a presque diminué de moitié au Canada.

Il y a MOINS DE RISQUES du SMSN quand :

- les bébés dorment sur le dos;
- les bébés vivent dans une maison où personne ne fume;
- les bébés sont allaités;
- les bébés n'ont pas trop chaud;
- le matelas de la couchette est ferme. Il ne devrait pas y avoir d'oreillers, de duvets, de jouets en peluche ou de bordures de protection dans les couchettes. Si votre bébé a besoin d'une couverture,choisissez une couverture faite au tricot ou au crochet.

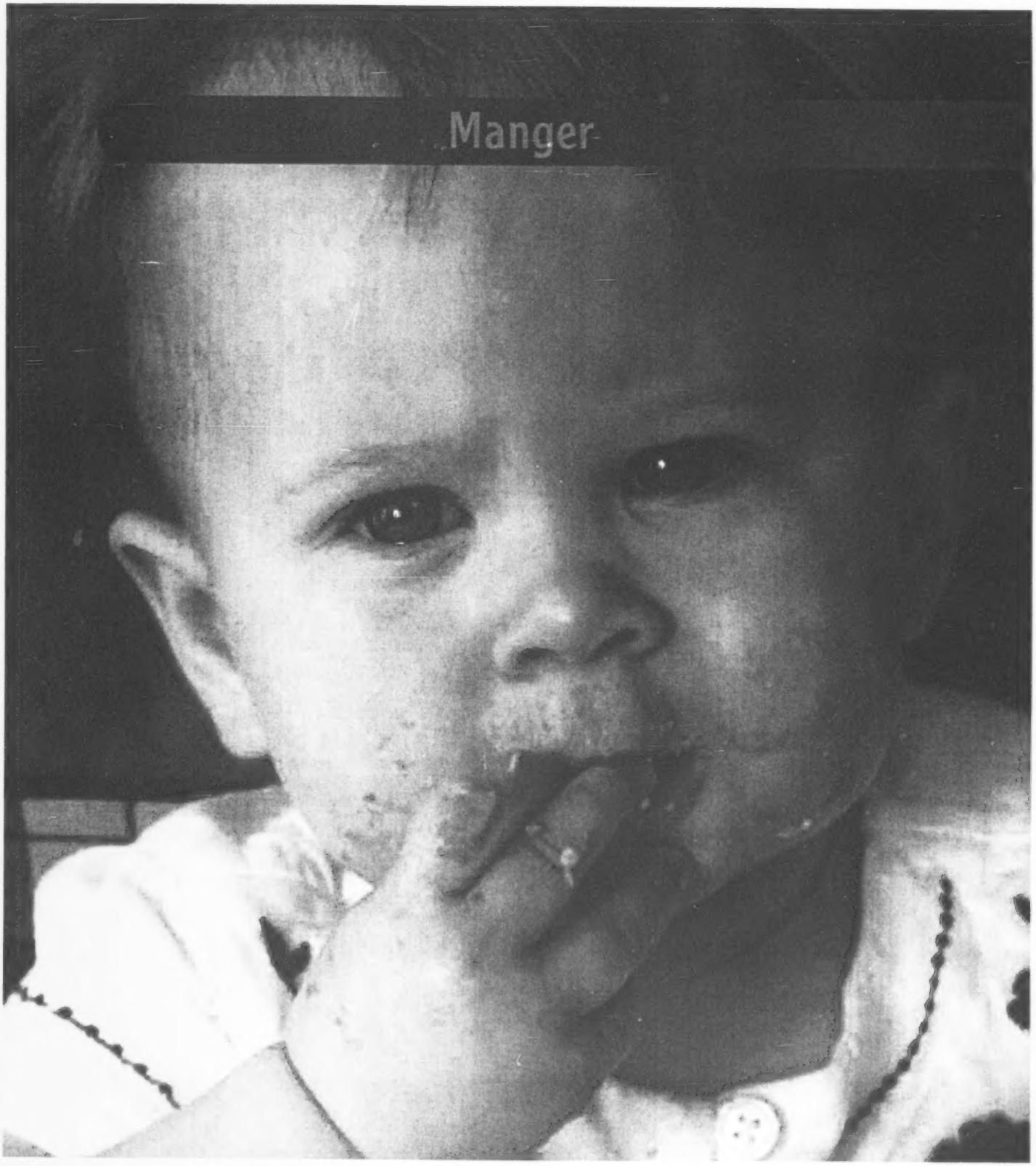
Allez à la page 105 pour obtenir plus d'information sur une maison et une voiture sans fumée.



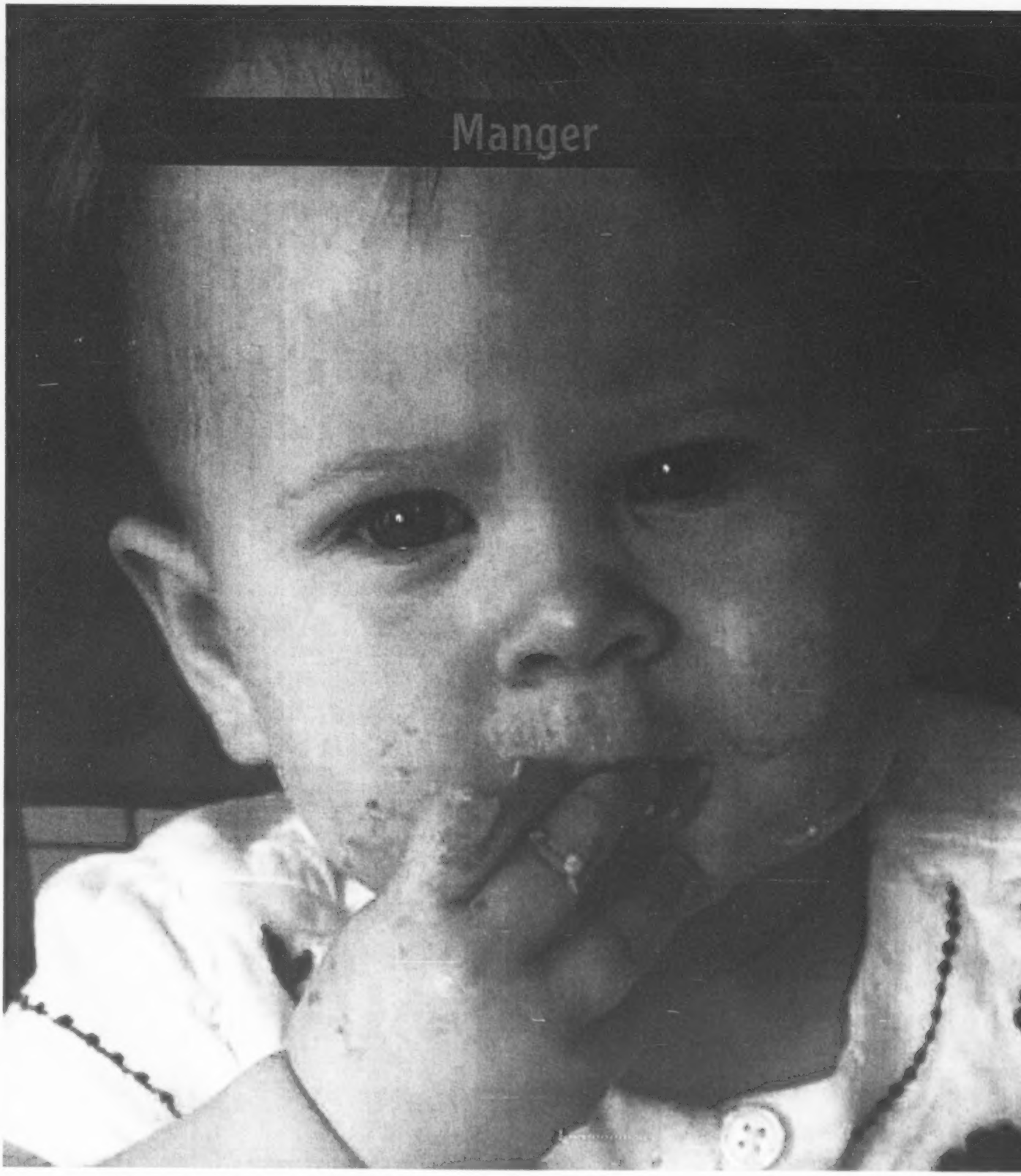
Votre bébé veut que vous sachiez...

Aide-moi à obtenir le sommeil dont j'ai besoin. Réconforte-moi et viens me voir quand je t'appelle. Je dois savoir que tu es là.

Nouvelles recherches sur l'alimentation des bébés 62
Introduire à 6 mois ce que mange la famille 64
Signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides 65
Signes indiquant que votre bébé a faim et n'a plus faim 66
Quelles quantités de nourriture mon bébé prendra-t-il? 67
La texture des aliments 69
Nourrissez votre bébé en toute sécurité 70
Donner de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois 72
Les premiers aliments solides 74
Des boissons bonnes pour la santé de votre bébé 78
Quel est le meilleur moment de la journée pour nourrir mon bébé? 80
Aliments et boissons à éviter 84
Boire avec une tasse 86
Le réflexe nauséeux et les étouffements 87
Allergies alimentaires 89
Manger ensemble est important 90


Manger

Nouvelles recherches sur l'alimentation des bébés 62
Introduire à 6 mois ce que mange la famille 64
Signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides 65
Signes indiquant que votre bébé a faim et n'a plus faim 66
Quelles quantités de nourriture mon bébé prendra-t-il? 67
La texture des aliments 69
Nourrissez votre bébé en toute sécurité 70
Donner de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois 72
Les premiers aliments solides 74
Des boissons bonnes pour la santé de votre bébé 78
Quel est le meilleur moment de la journée pour nourrir mon bébé? 80
Aliments et boissons à éviter 84
Boire avec une tasse 86
Le réflexe nauséeux et les étouffements 87
Allergies alimentaires 89
Manger ensemble est important 90


Manger

Mon bébé grandit tellement vite! Est-ce qu'il est prêt à manger des aliments solides?

Nouvelles recherches sur l'alimentation des bébés

Cette partie du guide concerne l'introduction d'aliments solides dans l'alimentation de votre bébé. Quand vous commencez à donner à votre bébé des aliments solides à l'âge de 6 mois, vous l'aidez à se préparer à ce que mange la famille – la nourriture que vous aimez et que votre famille aime.

Cette partie du guide contient de nombreuses informations qui sont nouvelles. Il se peut que ces dernières vous semblent étranges ou soient différentes des habitudes alimentaires que vous aviez quand vous étiez enfant ou de la façon dont vous avez nourri vos autres enfants. Il se peut également que ces informations soient différentes de la façon dont votre culture introduit les aliments solides dans l'alimentation d'un bébé.

Les conseils qui suivent sont basés sur les meilleures recherches que nous avons pu trouver.

Informations importantes :

- Votre bébé est prêt à essayer des aliments solides à 6 mois.

  Avant 6 mois, il ne sait pas comment avaler les aliments solides, et son corps n'est pas prêt à les digérer.

- Les aliments solides deviendront la principale nourriture de votre bébé seulement à partir de 12 mois.

  Avant cet âge, votre bébé a le temps de s'habituer aux nouvelles saveurs et textures des aliments solides. Il peut explorer et apprendre à apprécier des aliments sains.

- Vous pouvez faire confiance à votre bébé : il sait la quantité dont il a besoin.

  Les bébés savent quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Ne forcez jamais votre bébé à manger.

- Vous avez votre rôle, et votre bébé a le sien.

  C'est à vous de décider quels aliments vous souhaitez offrir à votre bébé. C'est vous qui décidez où et à quelles heures vous le nourrissez. Votre bébé décide quels aliments il va manger, les quantités qu'il va prendre, et s'il mange ou pas.

Pour votre bébé, c'est une période passionnante. Au cours des six prochains mois, il découvrira de nouvelles saveurs, de nouvelles textures, et apprendra à apprécier de nouveaux aliments.

Pendant cette période, il commencera à apprécier la bonne nourriture que sa famille mange. Il commencera également à développer des habitudes qui dureront toute sa vie.

Infos complémentaires...

Continuez à allaiter votre enfant aussi longtemps qu'il y prend plaisir et que cela ne vous dérange pas. Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, la Société canadienne de pédiatrie, ainsi que l'Organisation mondiale de la Santé, recommandent que l'allaitement dure au moins deux ans.

À consulter

Beaucoup de parents sont préoccupés par les allergies. Pour en savoir plus à ce sujet, allez à la page 89.

Introduire à 6 mois ce que mange la famille

Il se peut que vous ayez commencé à manger des aliments solides avant l'âge de 6 mois. On vous dira peut-être de ne pas attendre jusqu'à 6 mois. Il y a cependant de bonnes raisons pour lesquelles vous devez attendre cet âge :

- Rendu à 6 mois, un bébé peut commencer à apprendre à avaler, à mâcher et à prendre des aliments solides dans ses mains.
- Rendu à 6 mois, le corps d'un bébé est prêt pour manger des aliments solides.
- Rendu à 6 mois, un bébé à besoin d'aliments qui contiennent du fer.

N'OUBLIEZ PAS : Les aliments solides deviendront la principale nourriture de votre bébé seulement à partir de 12 mois. Il commencera par manger très peu d'aliments solides. Avec le temps, il en mangera davantage. Pendant cette transition graduelle vers les aliments solides, le lait maternel continuera à être sa principale source de nourriture. Plus il se développera, plus il aura besoin d'être nourri avec des aliments solides.

Si vous nourrissez votre bébé avec des préparations pour nourrissons, ce lait continuera à être sa principale source de nourriture jusqu'à environ 9 mois. Après cet âge, vous pourrez graduellement faire la transition entre les préparations pour nourrissons et le lait de vache.

Infos complémentaires...

Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres bébés.

Les bébés en bonne santé peuvent avoir des formes, des tailles et des poids différents.

Ils grandissent et prennent du poids à des rythmes différents.

Signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides

À l'âge de 6 mois, vous pouvez commencer à rechercher les signes indiquant que votre bébé est prêt à essayer des aliments solides :

- **Il tient sa tête droite.**
- **Il s'assoit dans une chaise haute.**
- **Il montre qu'il veut de la nourriture en ouvrant la bouche en grand quand vous lui donnez à manger à la petite cuillère.**
- **Il referme ses lèvres sur la cuillère.**
- **Il garde la nourriture dans la bouche et l'avale au lieu de la recracher.**
- **Il montre qu'il ne veut pas de nourriture en se détournant, en fermant sa bouche ou en repoussant la nourriture.**

Quand votre bébé peut faire toutes ces choses, il est prêt à essayer les aliments solides.

Soyez attentif aux signes de votre bébé (ces signes sont indiqués à la page 66). Si vous proposez des aliments solides à votre bébé et s'il n'est pas intéressé ou les recrache, essayez de nouveau quelques minutes plus tard. S'il n'est toujours pas intéressé ou s'il recrache encore, attendez un ou deux jours avant de réessayer. Votre bébé a besoin de temps pour apprendre à faire bouger de la nourriture dans sa bouche et à l'avaler.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous ne savez pas si votre bébé est prêt à essayer des aliments solides ou si vous vous inquiétez parce qu'il ne mange pas d'aliments solides.

Infos complémentaires...

Votre bébé n'a pas besoin d'avoir des dents pour essayer les aliments solides.

Signes indiquant que votre bébé a faim et n'a plus faim

Même si votre bébé ne parle pas encore, il sait vous dire qu'il a faim ou qu'il a assez mangé.

Signes indiquant que votre bébé a faim :

- Il se tourne vers la nourriture.
- Il ouvre sa bouche quand il voit de la nourriture.
- Il s'excite quand il voit de la nourriture ou quand vous dites des choses comme « il est l'heure de manger. » ou « il est l'heure de prendre une collation. »

Signes indiquant que votre bébé n'a plus faim :

- Il détourne la tête.
- Il n'ouvre pas la bouche.
- Il éloigne la cuillère en la poussant.

Tous les bébés sont différents. Votre bébé vous dit qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim de sa propre façon. Soyez attentif à ses signes. Faites-lui confiance : il vous fera comprendre la quantité dont il a besoin.

Infos complémentaires...

Les bébés ont des petits estomacs et doivent être souvent nourris. Faites bien attention aux signes de votre bébé. Vous pouvez compter sur lui pour vous faire comprendre quand il a faim.

Quelles quantités de nourriture mon bébé prendra-t-il?

Votre bébé commencera par manger très peu de nourriture solide. Ne soyez pas surpris si d'abord il ne fait que goûter ou s'il mange moins qu'une cuillère à thé.

Il en mangera de plus en plus à mesure qu'il se développera.

Quand votre bébé commencera à manger la nourriture de la famille, son appétit changera de jour en jour et à chaque repas. Il aura parfois très faim et voudra manger davantage, à d'autres moments, il n'aura pas aussi faim et mangera moins.

L'intérêt de votre bébé pour la nourriture dépendra de ce qui suit :

- La quantité de fluide qu'il boite.

  Si votre bébé boit plus de lait maternel que d'habitude, il se peut qu'il s'intéresse moins à la nourriture solide au prochain repas. Si vous lui donnez des préparations pour nourrissons et s'il en boit plus que d'habitude, il mangera également moins de nourriture solide.

- Le rythme auquel il se développe.

  Les bébés mangent plus pendant les poussées de croissance.

- La façon dont il se sent.

  Les bébés peuvent moins manger quand ils sont fatigués, malades ou quand leurs dents sortent.

- Ce qui se passe autour de lui quand il mange.

  Votre bébé peut s'intéresser davantage au bruit des autres enfants, à la télé, aux jouets ou au téléphone qu'à sa propre nourriture.

- L'heure de la journée.

  L'appétit de votre bébé peut varier d'un repas à l'autre. Par exemple, certains bébés aiment manger plus le matin, et moins le soir.

Vous vous demandez peut-être pourquoi ce guide ne donne pas des suggestions sur la quantité de nourriture qu'un bébé devrait manger à chaque repas et chaque journée. Quand des guides comme celui-ci disent qu'un bébé devrait consommer une certaine quantité de nourriture pendant les repas, il arrive que les parents s'inquiètent si leur bébé mange plus ou moins de nourriture que les quantités recommandées. Ils veulent parfois que leur bébé mange plus ou termine son assiette.

Votre bébé sait, instinctivement, quand il a faim et quand il a suffisamment mangé. Votre rôle est de lui offrir des aliments qui sont bons pour la santé et de l'aider à apprécier la nourriture. Votre bébé a pour rôle de décider la quantité qu'il veut manger. Soyez attentif à sa façon de s'exprimer. Donnez-lui à manger quand il vous fait comprendre qu'il a faim. Arrêtez quand il vous fait comprendre qu'il a suffisamment mangé.

Soyez attentif. Les signes de votre bébé peuvent ne pas toujours être faciles à comprendre.

Votre bébé ne doit pas obligatoirement manger un certain nombre de cuillerées à chaque repas. Le plus important est de lui permettre de décider tout seul la quantité de nourriture dont il a besoin.

Infos complémentaires...

Attendez-vous à avoir de la nourriture partout!

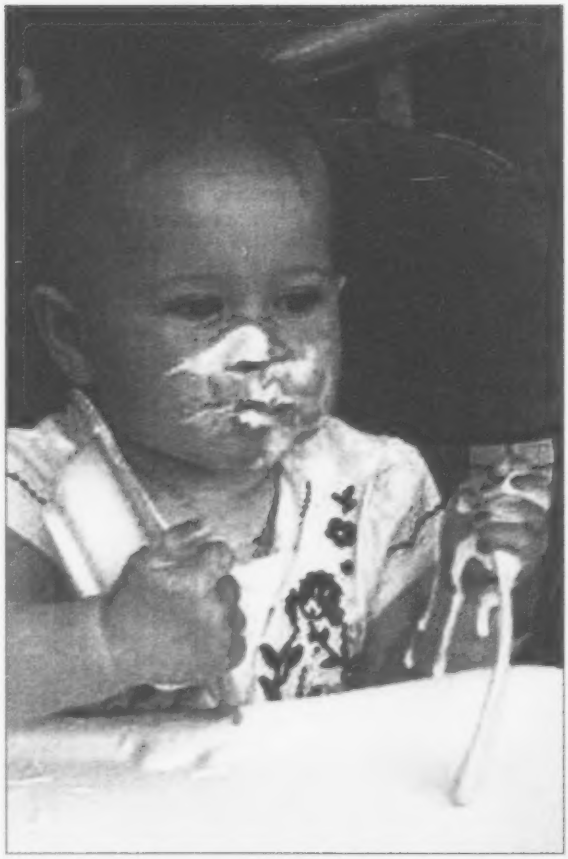
C'est en appuyant, en éclaboussant, en frottant, en touchant et en jouant avec sa nourriture que votre bébé apprend à apprécier ce qu'il mange.

Laissez votre bébé explorer sa nourriture avec ses mains.

Laissez votre bébé manger avec ses doigts ou avec une cuillère s'il est en mesure de le faire.

Apprendre à manger tout seul est une partie importante du développement d'un bébé. Cela lui permet d'utiliser ses muscles et de développer la confiance qu'il a en lui.

Il faut du temps aux bébés pour apprendre à contrôler leurs muscles suffisamment pour pouvoir manger proprement. Nettoyer après votre bébé n'est peut-être pas amusant, mais il est important que vous soyez patient pendant que votre bébé apprend ces nouvelles habilités.



Infos complémentaires...

S'asseoir en face de votre bébé quand vous le nourrissez vous permet d'établir un lien avec lui. Être en face de votre bébé vous permet d'établir un contact visuel avec lui et de capter tous les signes qu'il vous envoie.

Les repas permettent d'apprendre et de renforcer les liens entre vous et votre bébé. Parlez-lui des couleurs, des goûts et des saveurs de ce qu'il mange. Des repas pris dans la bonne humeur lui permettront d'apprécier ce qu'il mange et de développer de bonnes habitudes alimentaires.

La texture des aliments

La meilleure façon d'introduire la nourriture solide dans l'alimentation de votre bébé est de lui donner les aliments que votre famille mange, mais en modifiant leur texture pour qu'il puisse les avaler.

Entre 6 et 12 mois, votre bébé apprend beaucoup de choses sur la nourriture et sur le fait de s'alimenter. Il apprend à :

- avaler;
- déplacer la nourriture du bout vers l'arrière de sa langue;
- former des boules et à mâcher;
- prendre de la nourriture dans ses mains;
- se nourrir avec ses doigts;
- tenir une cuillère.

Vous pouvez apprendre à votre bébé toutes ces choses en changeant la texture de la nourriture qu'il mange. Commencez par de la nourriture en purée, puis passez à des aliments avec des grumeaux.

La texture acceptable pour votre bébé dépendra de son stade de développement. N'oubliez pas que tous les bébés sont différents et progressent à leur propre rythme. Ne vous inquiétez pas si votre bébé est légèrement plus précoce que d'autres bébés, ou légèrement en retard par rapport à ces derniers.

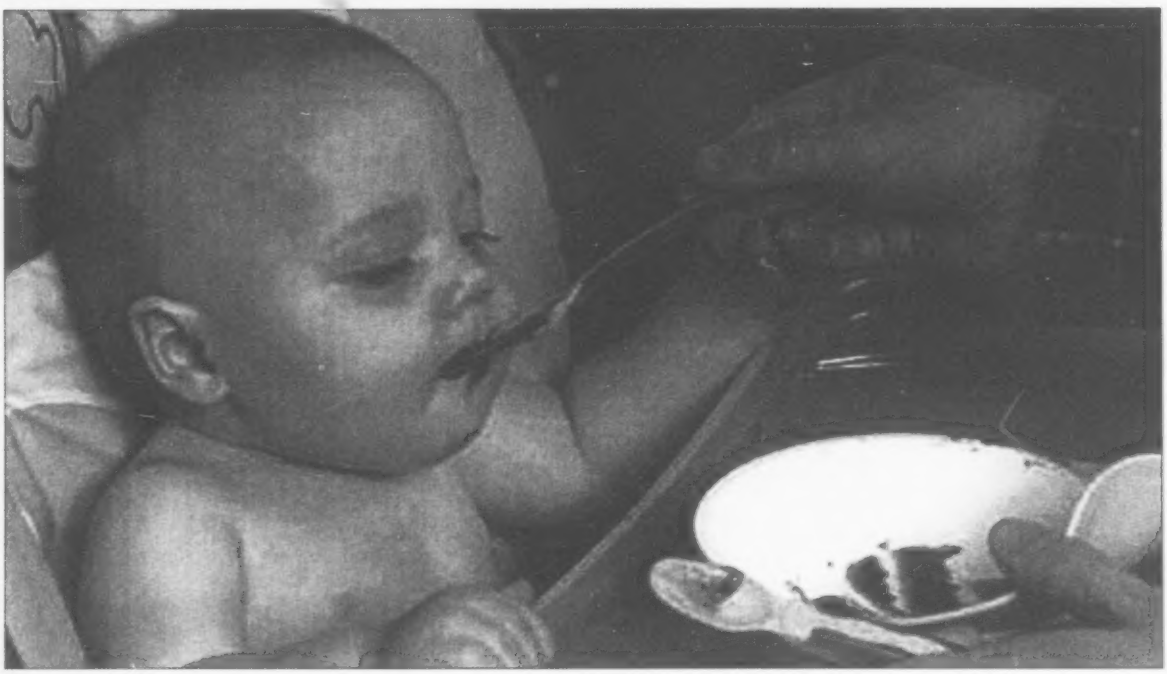
Changer la texture d'un aliment est simple. Vous pouvez faire de la purée, hacher ou râper. Vous pouvez utiliser une fourchette, un pilon à patates, une râpe, un broyeur d'aliments, un robot ménager ou un mélangeur. Utilisez ce que vous avez.

La nourriture pour bébé peut être préparée et congelée dans un bac à glaçons. Il n'est pas nécessaire de préparer et de congeler des quantités importantes. Votre bébé ne mangera pas de purées pendant très longtemps et sera bientôt prêt à consommer des aliments plus gros.

Il n'est pas non plus nécessaire d'acheter de la nourriture pour bébés au magasin. Ce type de nourriture coûte plus cher que ce que vous pouvez préparer à la maison et ne correspond pas toujours à ce que mange votre famille. De plus, il se peut que la texture des aliments pour bébés achetés en magasin ne convienne pas aux besoins de votre bébé.

Si vous décidez d'acheter de la nourriture pour bébés au magasin, lisez bien la liste des ingrédients qui se trouve sur l'étiquette pour savoir exactement ce que ces produits contiennent. Vérifiez également la date « Meilleur avant » quand vous achetez ce type de produit ou quand vous les donnez à votre enfant.

Nourrissez votre bébé en toute sécurité



Nourrissez votre bébé à partir d'un bol

Il n'est pas sécuritaire de nourrir votre bébé à partir d'un contenant ou d'un pot, puis de mettre les restes au réfrigérateur pour les utiliser plus tard. La raison est la suivante : la cuillère que vous utilisez pour nourrir votre enfant transporte dans la nourriture les germes qui se trouvent dans sa bouche. Ces germes peuvent alors se multiplier et rendre votre bébé malade la prochaine fois qu'il en mange.

Quand vous donnez à manger à votre bébé à la cuillère, mettez dans un bol la quantité que vous voulez qu'il mange. Une fois terminé, jetez les restes.

ATTENTION

Le miel n'est pas un aliment sûr pour les bébés de moins d'un an. Ne donnez donc pas à votre bébé, pendant sa première année, du miel ou des aliments qui en contiennent. Cela comprend tout aliment cuit qui contient du miel. Ne mettez pas de miel sur une suce.

Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés. Après l'âge de 12 mois, votre bébé sera suffisamment développé pour manger du miel.

Pas de nourriture chaude

La nourriture que vous donnez à votre bébé peut être froide, à la température de la pièce ou tiède, mais jamais chaude. Si vous réchauffez la nourriture de votre bébé, mélangez-la bien pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude.

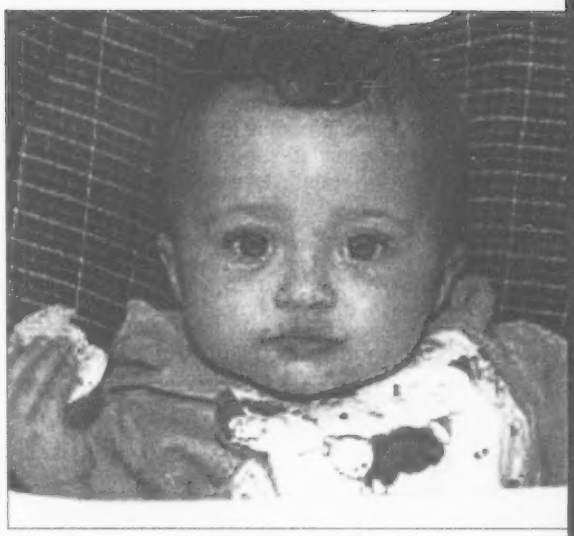
S'asseoir en toute sécurité

Pour éviter que votre bébé ne s'étouffe, assurez-vous qu'il est assis bien droit pendant qu'il mange.

Le meilleur endroit pour nourrir votre bébé est une chaise haute. Mettez-lui la ceinture de sécurité pour le protéger encore plus.

Sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire est importante. Les intoxications alimentaires peuvent rendre malade. Elles peuvent rendre les bébés et les enfants en bas âge très malades. Vous pouvez éviter ce type d'intoxication en étant propre et en faisant attention quand vous manipulez, préparez et rangez des aliments.



ATTENTION

Ne laissez jamais votre bébé seul pendant qu'il mange.

À consulter

Pour en savoir plus sur les étouffements, allez à la page 87.

À consulter

Vous ne pouvez pas voir, sentir ou goûter les bactéries qui causent des intoxications alimentaires. Pour plus d'information sur la manière de maintenir la propreté des objets et des surfaces et sur la manière sûre de manipuler, de préparer et d'entreposer les aliments, voyez la section « *Sécurité alimentaire* » dans Tendres Soins : Parents et familles.

Donner de la nourriture solide à votre bébé pour la première fois

Lorsque votre bébé est prêt à manger de la nourriture solide, commencez lentement. Donnez-lui d'abord des petites quantités. Faites bien attention à ce qu'il essaie de vous dire; s'il veut davantage de nourriture, il vous le fera comprendre.

Pour nourrir votre bébé :

- Asseyez-vous en face de lui.
- Mettez un tout petit peu de nourriture au bout d'une petite cuillère. Tenez-la de façon à ce que votre bébé puisse la voir. Mettez ensuite un peu de nourriture sur ses lèvres. Mettez de la nourriture dans sa bouche seulement s'il l'ouvre.

Soyez patient. C'est la première fois que votre bébé mange de la nourriture solide. Il a donc besoin de temps pour apprendre à déplacer la nourriture dans sa bouche et à l'avaler. S'il n'avale pas, attendez quelques minutes puis essayez de nouveau. S'il n'est toujours pas intéressé, essayez de nouveau dans quelques jours.

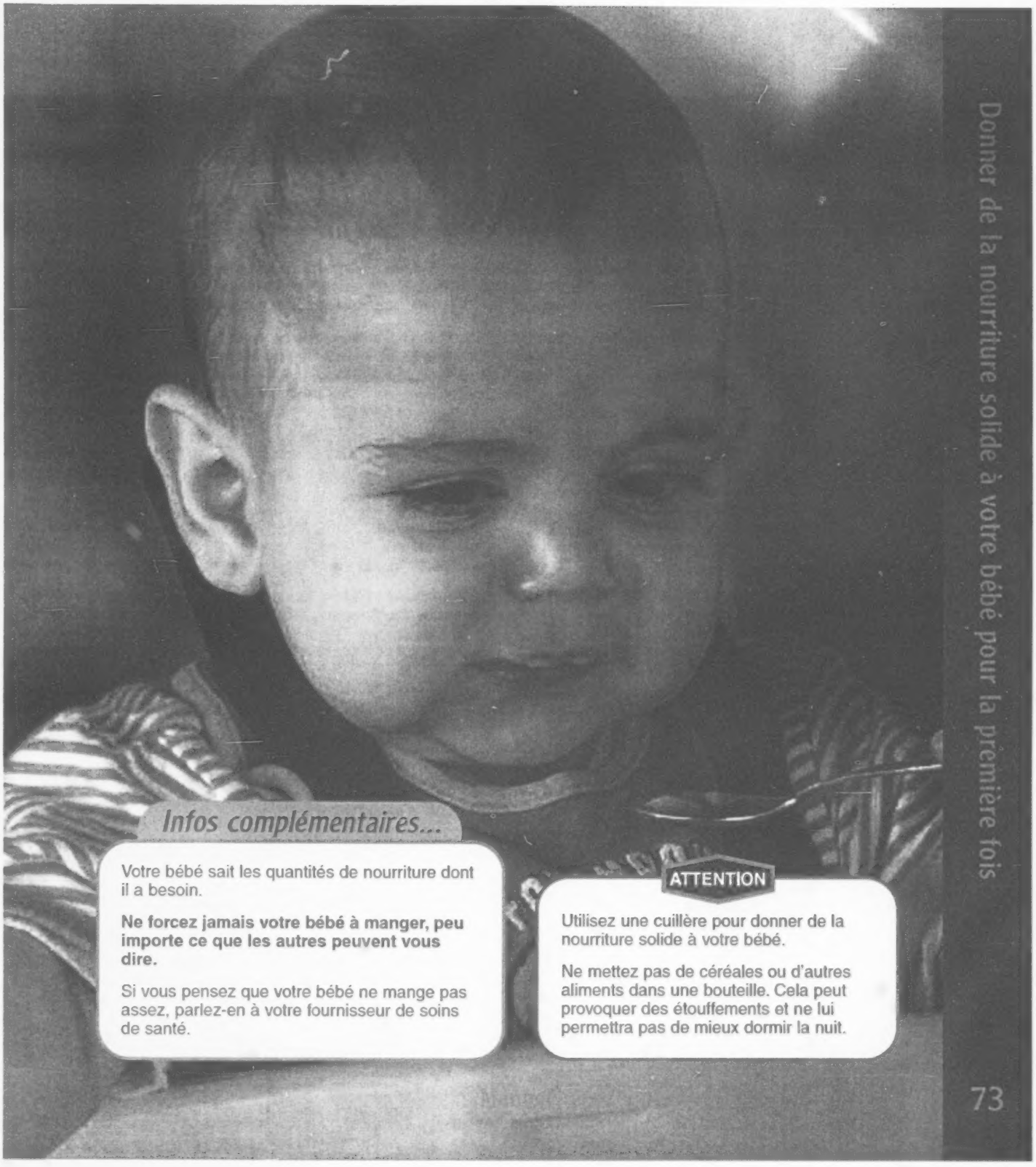
Avec le temps, offrez à votre bébé plus de nourriture. Laissez-le vous guider. Il décidera lui-même des quantités qu'il veut manger.

Donnez-lui la possibilité d'avoir du plaisir pendant qu'il s'habitue à de nouvelles saveurs et à de nouvelles textures. Il doit aller à son propre rythme lorsqu'il apprend à manger et à connaître la nourriture.

Infos complémentaires...

Un bébé fait souvent des grimaces quand il essaie de nouveaux aliments et de nouvelles textures. Ceci est normal puisqu'il s'habitue à quelque chose de nouveau. Cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas la nourriture qu'on lui donne.

Parfois, votre bébé peut refuser de manger quelque chose. Ne vous inquiétez pas. Attendez quelques jours avant de recommencer. Essayez plusieurs fois s'il le faut. Un bébé doit parfois essayer un nouvel aliment de nombreuses fois avant de décider de le manger.



Infos complémentaires...

Votre bébé sait les quantités de nourriture dont il a besoin.

Ne forcez jamais votre bébé à manger, peu importe ce que les autres peuvent vous dire.

Si vous pensez que votre bébé ne mange pas assez, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

ATTENTION

Utilisez une cuillère pour donner de la nourriture solide à votre bébé.

Ne mettez pas de céréales ou d'autres aliments dans une bouteille. Cela peut provoquer des étouffements et ne lui permettra pas de mieux dormir la nuit.

Les premiers aliments solides

Les premiers aliments que vous devez donner à votre bébé sont ceux qui contiennent du fer. La raison est la suivante : à 6 mois, le fer que le corps de votre bébé possédait à sa naissance a été entièrement utilisé; il a donc maintenant besoin de nourriture qui en contient.

La viande et les produits qui peuvent remplacer la viande, ou les céréales pour bébé, sont des bonnes sources de fer pour votre bébé. Vous trouverez une liste d'aliments riches en fer dans le tableau aux pages 76 et 77.

Après que votre bébé a commencé à manger des aliments riches en fer, vous pouvez commencer à lui donner d'autres types d'aliments comme des légumes et des fruits.

N'oubliez pas que votre bébé commencera par manger très peu de nourriture solide – c'est-à-dire moins d'une cuillère à thé. Peu à peu, il en mangera davantage. La chose la plus importante est de bien comprendre les signes de votre bébé : il vous dira à sa façon quand il aura assez mangé. À ce moment là, arrêtez de lui donner à manger.

Entre 6 et 12 mois, votre bébé commencera à manger de la nourriture appartenant aux quatre groupes d'aliments. Il commencera par manger des aliments en purée à 6 mois, et avant l'âge d'un an, il mangera des choses qu'il pourra facilement prendre avec ses doigts ainsi que la nourriture de la famille. Il mangera donc, avec sa famille, la nourriture que celle-ci consomme.

Le tableau qui se trouve sur les pages suivantes donne des exemples de ce que vous pouvez donner à manger à votre bébé.

À consulter

Pour en savoir plus sur les quatre groupes alimentaires, consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Vous trouverez un exemplaire de ce guide dans la section « *Ressources* » du guide Tendres soins : Parents et familles.

ATTENTION

Le poisson est très bon pour les bébés, mais selon Santé Canada, vous devez faire attention à certaines sortes de poissons.

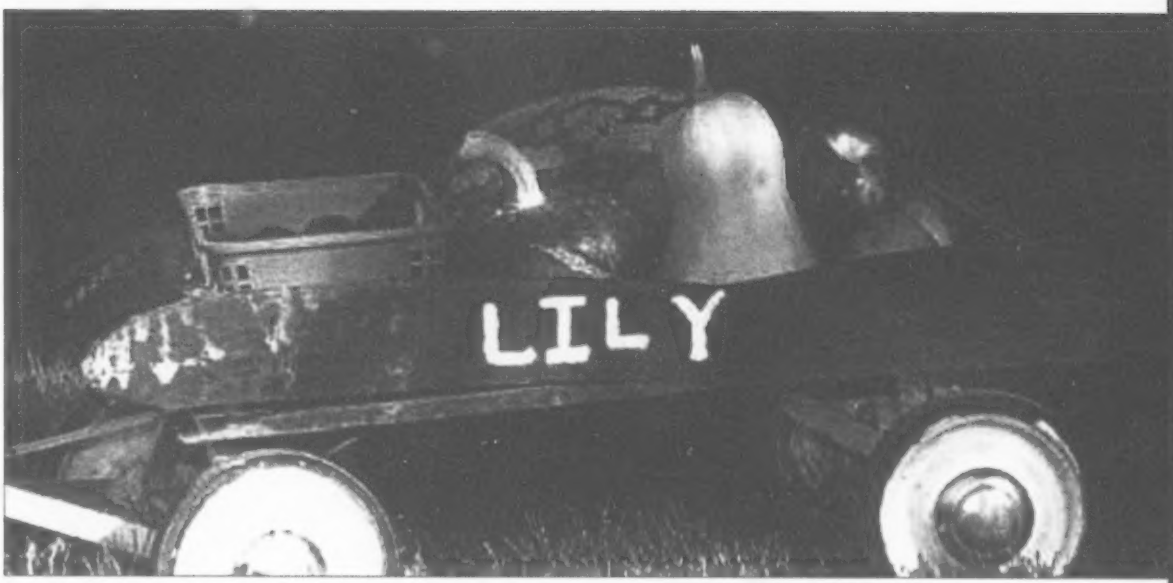
- **Le thon albacore en conserve** peut contenir des niveaux élevés de mercure. Vous ne devez pas donner à votre bébé plus de 40 g (1,5 once) **par semaine** de ce type de thon.
- **L'espadon, le requin, le thon frais ou congelé, le marlin et le hoplostète orange** peuvent également contenir des niveaux élevés de mercure. Vous ne devez pas donner à votre bébé plus de 40 g (1,5 once) **par mois** de ce type de poisson.
- **L'escolar** contient une huile que les humains ne peuvent pas digérer. Santé Canada recommande que les bébés, les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ne consomment pas ces poissons. L'escolar est également appelé escolier ou poisson-chandelle.

Pour en savoir plus, visitez le site d'Agriculture et Agroalimentaire Canada ou celui de Santé Canada. (Coordonnées, page 125)

Infos complémentaires...

Si vous voulez que votre bébé ait un régime végétarien, vous devez remplacer la viande par des produits de substitution comme du tofu, des fèves et des lentilles. Ces produits contiennent ce dont votre bébé à besoin pour grandir et se développer.

Pour savoir comment faire, consultez un diététiste autorisé ou un hygiéniste alimentaire public.



Infos complémentaires...

Quand vous choisissez de la nourriture appartenant aux quatre groupes d'aliments, pensez à acheter des produits qui viennent de la Nouvelle-Écosse ou des Maritimes. Choisir des produits locaux comporte des avantages pour toute la famille et pour votre communauté.

Les produits locaux sont souvent plus frais. Ils sont meilleurs pour l'environnement parce que leur transport prend moins de temps et qu'ils sont moins emballés.

Quand vous achetez des produits locaux, vous apportez votre soutien aux agriculteurs et aux pêcheurs de la région. Par conséquent, l'argent que vous dépensez reste dans votre communauté.

Vous pouvez acheter votre nourriture dans un marché des fermiers. Quand vous allez dans une épicerie, demandez s'il y a des produits locaux.

Infos complémentaires...

Votre bébé apprendra à apprécier la nourriture que vous lui donnez. Commencez dès maintenant à lui enseigner de bonnes habitudes alimentaires en lui donnant des aliments sains.

Quand votre bébé a 6 mois et peut ...

- Tenir sa tête droite
- S'asseoir dans une chaise haute
- Ouvrir sa bouche en grand quand il voit de la nourriture
- Refermer ses lèvres sur la cuillère
- Bouger sa bouche comme s'il mâchait
- Faire passer la nourriture de l'avant à l'arrière de sa langue
- Avaler de la nourriture
- Se détourner quand il ne veut pas manger quelque chose

Il est prêt à ...

- Manger des aliments en purée à la cuillère

Continuez à allaiter votre bébé (si vous utilisez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude).

Bons aliments à offrir à votre bébé ...

Céréales

- Céréales pour bébé, niveau débutant, contenant du fer et sans saveur ajoutée. Préparez les céréales en suivant bien les instructions indiquées sur l'emballage.

Viandes et substituts

- En purée ou écrasés avec le liquide dans lequel ils ont cuit, de l'eau ou du lait maternel. Si vous donnez à votre bébé des préparations pour nourrissons, vous pouvez également utiliser ce type de produit.

Viandes et substituts :

- Bœuf
- Poulet
- Dinde
- Agneau
- Poisson : poisson blanc comme l'aiglefin, le flétan, la sole et la morue – saumon et thon pâle en conserve.
- Porc
- Œufs cuits
- Tofu
- Légumineuses bien cuites comme des fèves, des lentilles et des pois chiches

Légumes et fruits

- Légumes et fruits doux cuits et en purée ou pilés comme des courges, des pois, des patates douces, des cosses jaunes ou vertes, des pommes, des pêches, des poires, des abricots et des prunes.

Quand votre bébé peut ...

- S'asseoir tout seul
- Prendre de la nourriture avec ses doigts

Il est prêt à ...

- Manger des aliments plus épais.

Bons aliments à offrir à votre bébé ...

Aliments qu'il mange déjà mais en plus épais.

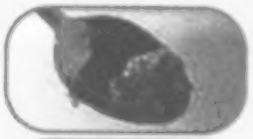
Quand votre bébé peut ...

- Utiliser ses doigts pour se nourrir.
- Tenir une cuillère dans la main.
- Essayer de tenir sa tasse quand il boit.
- Mordre et mâcher sa nourriture.

- Fermer la bouche sur le bord d'une tasse
- Boire avec une tasse, avec l'aide de quelqu'un

Il est prêt à ...

- Prendre des petits morceaux de nourriture avec ses doigts et les mettre dans sa bouche.
- Boire avec une tasse, avec l'aide de quelqu'un.



Continuez à allaiter votre bébé (si vous utilisez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude).

Continuez à allaiter votre bébé (si vous utilisez des préparations pour nourrissons, remplacez-le graduellement avec du lait de vache entier.)

Pour en savoir plus sur l'introduction de lait de vache dans l'alimentation de votre bébé, allez à la page 78.

Bons aliments à offrir à votre bébé ...

Céréales

- Céréales pour bébé ou aliments qu'il peut manger avec ses doigts, comme des céréales sèches.

Viande et substituts

- Hachés, râpés ou coupés en petits morceaux

Fruits et légumes

- Hachés, râpés ou coupés en petits morceaux
  - **Fruits** : cuits, en boîte ou crus
  - **Légumes** : cuits

Céréales

- Aliments à base de céréales – comme des petits morceaux de bagel ou de pain grillé sec, du riz, des nouilles, des pâtes cuites, du pain plat, des céréales et des craquelins sans sel.

Viande et substituts

- Petits morceaux de viande tendre et de poisson, fèves cuites et tofu.
- Beurre d'arachide ou d'autres noix étalé sur de petits morceaux de pain fait avec des céréales entières ou de craquelins.

Fruits et légumes

- Petits morceaux de légumes et de fruits cuits, et fruits mous et mûrs, comme des bananes, des pêches, des kiwis, des cantaloups et des avocats.

Produits laitiers

- Yogourt nature
- Fromage cottage
- Fromage râpé
- Lait de vache entier (3,25% de matières grasses)

Des boissons bonnes pour la santé de votre bébé

Des boissons nutritives pour les bébés de 6 à 12 mois	
Lait maternel	**Continuez à allaiter votre bébé. Un bébé allaité a besoin de 400 U.I. de vitamine D chaque jour jusqu'à ce qu'il ait 12 mois. Pour en savoir plus sur l'allaitement, lisez le document intitulé L'essentiel sur l'allaitement.** **Si vous nourrissez votre enfant avec des préparations pour nourrissons, soyez attentif quand il essaie de vous faire comprendre qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim. Pour en savoir plus sur les préparations pour nourrissons, lisez le livret intitulé Comment nourrir votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons.**
Eau	**Vous pouvez donner à votre bébé de l'eau du robinet à boire entre les repas, surtout quand il fait chaud, c'est-à-dire quand il a besoin de boire davantage.**
Lait de vache entier (homogénéisé 3,25 %)	**Vous pouvez donner à votre bébé, après l'âge de 9 mois, de petites quantités de lait de vache entier avec les repas et les collations. Toutefois, à cet âge le lait de vache ne peut pas encore remplacer le lait maternel.** **Si vous donnez à votre bébé des préparations pour nourrissons, vous pouvez le remplacer graduellement par du lait de vache. Rendu à 12 mois, votre bébé n'aura plus besoin de préparations pour nourrissons.**

Infos complémentaires...

Si votre famille consomme du lait de soja ou d'autres produits pour remplacer le lait de vache, consultez un diététiste autorisé ou un hygiéniste alimentaire public.

ATTENTION

Le lait de soja n'est pas la même chose qu'une préparation pour nourrissons à base de soja. Si vous donnez à votre enfant une préparation pour nourrissons à base de soja, **ne passez pas** au lait de soja sans en parler d'abord à votre fournisseur de soins de santé.

Jus

Votre bébé n'a pas besoin de jus. Les jus ne sont pas aussi nourrissants que les fruits et les légumes entiers avec lesquels ils sont fabriqués. Quand un bébé boit du jus, il mange moins la nourriture dont il a besoin. Même les jus purs à 100 % contiennent beaucoup de sucre et peuvent endommager les dents.

Si vous décidez de donner du jus à votre bébé :

- Attendez qu'il puisse manger des fruits et d'autres types d'aliments.
- Servez le jus dans une tasse avec une collation ou un repas pris assis. Si votre bébé boit du jus à la bouteille ou dans un gobelet avec un bec entre les repas, cela peut endommager ses dents.
- Donnez à votre bébé des jus 100 % pur fruit sans sucre ajouté. Vous n'avez pas besoin d'acheter des jus fabriqués spécialement pour les bébés. Assurez-vous seulement qu'ils sont pasteurisés.
- Ne donnez pas à votre bébé plus d'une 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruit par jour. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de l'eau dans le jus, mais vous pouvez le faire si vous le voulez.

Infos complémentaires...

Assurez-vous que les boissons que vous donnez à votre bébé, autres que le lait maternel, les préparations pour nourrissons et l'eau, sont pasteurisées.

Vérifiez si le mot « Pasteurisé » se trouve sur l'étiquette.

Infos complémentaires...

L'eau est la meilleure boisson pour votre bébé entre les repas et les collations. Assurez-vous de lui donner de l'eau potable.

Que votre eau vienne d'un puits ou d'un réservoir municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau du robinet pendant environ cinq minutes tous les matins, ou que vous tiriez la chasse d'eau, s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer tous les résidus de plomb et de cuivre qui peuvent s'accumuler pendant la nuit.

L'eau chaude capte plus de plomb et de minéraux présents dans la tuyauterie que l'eau froide. Utilisez toujours l'eau du robinet d'eau froide pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire et ajouter à la préparation de nourrissons.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux sont en plomb.

Si vous possédez un puits, faites analyser votre eau avant d'en donner à votre bébé.

Le ministère de l'Environnement de la Nouvelle-Écosse recommande de faire analyser l'eau de votre puits tous les six mois pour savoir si elle contient des bactéries et tous les deux ans pour connaître son contenu chimique. Il est bon de faire analyser l'eau d'un puits au printemps après la fonte des neiges. Vous devriez aussi la faire analyser après une inondation.

Pour savoir quels tests vous devez faire faire, comment procéder et ce que les résultats signifient, communiquez avec le ministère de l'Environnement de la Nouvelle-Écosse au 1-877-9ENVIRO (1-877-936-8476).

Quel est le meilleur moment de la journée pour nourrir mon bébé?

C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Vous devez choisir un moment quand il est bien réveillé et qu'il vous montre qu'il a faim. Après un certain temps, votre bébé aimera prendre son petit déjeuner, son dîner et son souper, ainsi que ses collations, en famille.

Entre 6 et 8 mois, donnez à votre bébé de la nourriture solide 2 ou 3 fois par jour. Entre 9 et 12 mois, donnez-lui de la nourriture 3 ou 4 fois par jour. Vous pouvez l'allaiter avant ou après que vous lui donnez de la nourriture solide. Si vous donnez à votre bébé des préparations pour nourrissons, vous pouvez également le faire avant ou après que vous lui donnez de la nourriture solide. Faites ce qui lui plaît le mieux. Votre rôle est de nourrir votre bébé, le sien est de décider s'il veut manger ou pas.

Donnez à votre bébé de la nourriture appartenant aux quatre groupes d'aliments pour qu'il s'habitue et apprécie de nouvelles saveurs et de nouvelles textures.

Vous pouvez également aider votre bébé à apprécier la nourriture en préparant des repas et des collations à peu près aux mêmes heures tous les jours. Plus vous donnez de la nourriture solide à votre bébé, plus il est nécessaire de le nourrir à des heures régulières.

Le menu donné en exemple dans cette partie vous donnera des idées sur les aliments que vous pouvez offrir à votre bébé. Ce menu sert seulement de guide. Il se peut que votre bébé et votre famille préfèrent des heures et des aliments différents.

À consulter

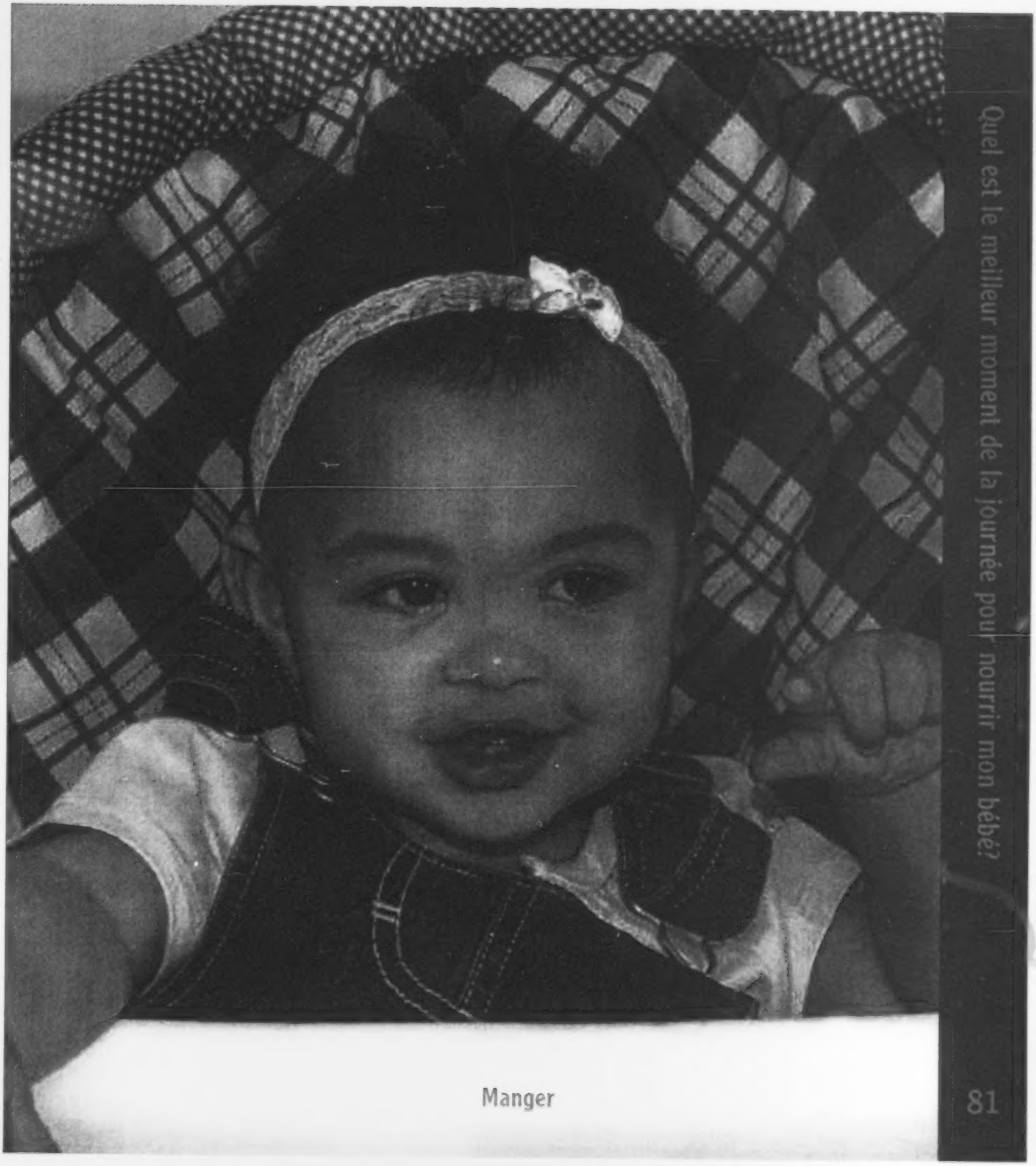
Consultez les listes d'aliments correspondant aux différents stades de développement d'un bébé aux **pages 76 et 77**.

Infos complémentaires...

Offrez à votre bébé des collations entre les repas.

Les collations sont comme des petits repas, pas des friandises. Vous pouvez l'allaiter ou lui donner une bouteille. À mesure que votre bébé grandit, vous pouvez lui donner, comme collations, des aliments qui sont bons pour la santé.

Les bébés ont **besoin** de collations. Ils ont de petits estomacs et utilisent beaucoup d'énergie.



Quel est le meilleur moment de la journée pour nourrir mon bébé?

Manger

Exemple de menu	Tôt le matin	Petit déjeuner	Collation	
À 6 mois	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.) Céréales pour bébé additionnées de fer	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	
Entre 6 et 8 mois	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.) Céréales pour bébé additionnées de fer Fruits écrasés	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	
Entre 9 et 12 mois	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier.)	Lait maternel Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner du lait maternel dans une petite tasse. (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier. Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner des préparations pour nourrissons ou du lait de vache entier dans une petite tasse.) Céréales pour bébé additionnées de fer Fruits mous	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier. Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner des préparations pour nourrissons ou du lait de vache entier dans une petite tasse.)	

	Dîner	Collation	Souper	Collation
	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.) Céréales pour bébé additionnées de fer Viande ou substituts de viande, en purée	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)
	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.) Légumes cuits écrasés Viandes ou substituts, nature, écrasés ou coupés en tout petits morceaux. Céréales pour bébé additionnées de fer	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.) Viande ou substituts de viande, écrasés ou coupés en petits morceaux Fruits et légumes, cuits et écrasés	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, continuez comme d'habitude.)
	Lait maternel Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner du lait maternel dans une petite tasse. (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier. Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner des préparations pour nourrissons ou du lait de vache entier dans une petite tasse.) Viande ou substituts de viande, hachés Pâtes et riz cuits Légumes cuits, coupés en petits morceaux	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier.) Muffin aux céréales entières Cubes de fromage	Lait maternel Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner du lait maternel dans une petite tasse. (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier. Pour habituer votre bébé à boire avec une tasse, vous pouvez lui donner des préparations pour nourrissons ou du lait de vache entier dans une petite tasse.) Viande ou substituts de viande, hachés. Pâtes ou riz, cuits. Légumes cuits, coupés en petits morceaux Fruits mous ou yogourt nature	Lait maternel (Si vous donnez des préparations pour nourrissons, remplacez-les peu à peu par du lait de vache entier.)

Aliments et boissons à éviter

Certains aliments ne sont pas sains pour les bébés. Beaucoup de familles consomment ces aliments de temps en temps ou pendant des occasions spéciales. **Toutefois, votre bébé est trop petit pour pouvoir manger ces aliments.**

Vous ne devez pas donner ce type d'aliments à votre bébé pour deux principales raisons :

- Ils ne sont pas nourrissants.
- Si votre bébé consomme des aliments sucrés, salés et gras, il peut apprendre à les aimer et les préférer aux aliments qui sont bons pour la santé. Les mauvais aliments peuvent causer des problèmes de santé et des problèmes dentaires.

À consulter

Le miel est dangereux pour les bébés âgés de moins d'un an. Pour en savoir plus à ce sujet, allez à la page 70.

Ne donnez pas à votre bébé :

Des aliments trop sucrés

Par exemple :

- Bonbons et chocolat
- Crème glacée et desserts congelés
- Desserts sucrés
- Gâteaux, biscuits, pâtisseries, barres granola, beignes, muffins achetés en magasin
- Desserts de style Jell-O
- Céréales enrobées de sucre
- Confitures et gelées

Ne donnez pas à votre bébé :

Des boissons additionnées de sucre, avec du sucre artificiel, de la caféine ou de l'alcool

Par exemple :

- Boissons gazeuses ordinaires ou boissons-diète
- Jus de fruits, cocktails aux fruits, préparations aux fruits, limonade, boissons à base de glace, boissons à saveur de fruits
- Boissons énergisantes
- Café, thé, tisane
- Alcool (quel qu'il soit)

Ne donnez pas à votre bébé : Des aliments trop salés

Par exemple :

- **Cornichons et olives**
- **Viandes industrielles, comme des hot-dogs, du bologne, du salami**
- **Ketchup**
- **Collations comme des croustilles, des nachos, des bâtonnets soufflés au fromage, des bretzels**
- **Soupes déshydratées ou en boîte**
- **Pâtes en boîte**

Ne donnez pas à votre bébé : Des aliments trop gras

Par exemple :

- **Frites**
- **Sauce**
- **Beurre, margarine dure, lard, shortening**
- **Vinaigrettes**

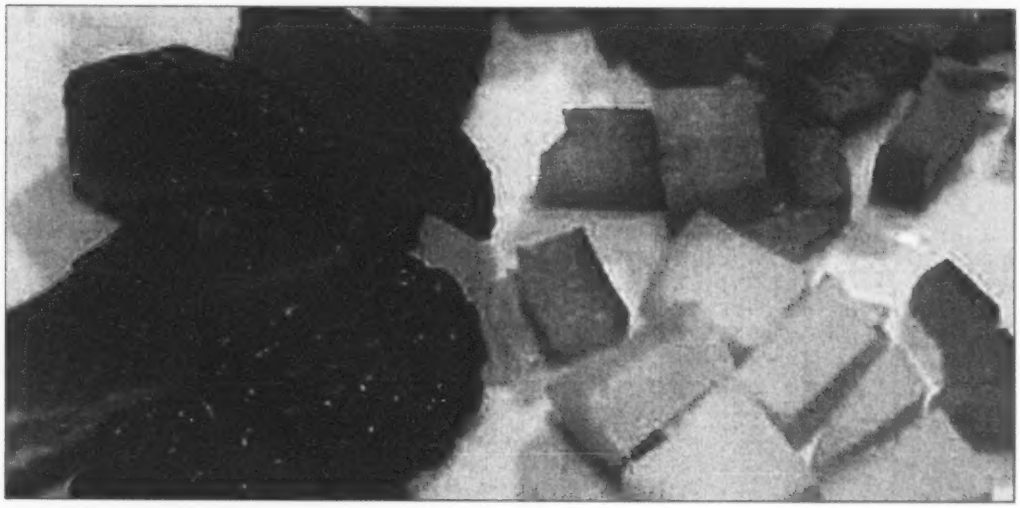
À consulter

La publication intitulée ***Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*** contient de nombreuses informations utiles sur les bons choix alimentaires.

Ce guide enseigne notamment comment lire les informations nutritionnelles indiquées sur les étiquettes des produits.

Vous trouverez un exemplaire de ce guide dans la section « *Ressources* » de **Tendres soins : Parents et familles.**

N'oubliez pas que vous devez vous-même montrer l'exemple en mangeant sainement.



Boire avec une tasse

Pendant cette période, votre bébé apprend à boire avec une tasse.

Pour boire avec une tasse, il doit apprendre à contrôler les muscles de sa bouche, ce qui demande beaucoup de travail. Apprendre à boire avec une tasse est une tâche salissante.

Beaucoup de parents commencent par donner à leur bébé une tasse avec un couvercle muni d'un bec. C'est bien, mais ce n'est pas nécessaire. Il est également très bien d'apprendre à votre bébé à boire avec une tasse ordinaire.

Quelle que soit la tasse que vous utilisez, assurez-vous que votre bébé boive quand il est assis à table. Si vous vous asseyez avec lui, votre bébé apprendra à manger et à boire pendant les repas et les collations.

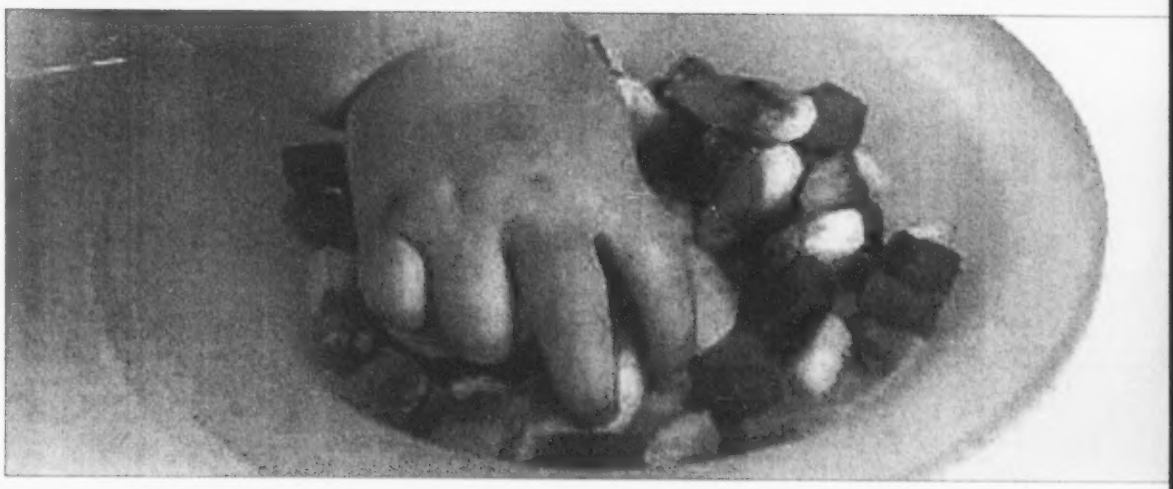
Ne laissez pas un gobelet avec un bec dans les mains de votre bébé toute la journée. Ne lui permettez pas non plus de l'apporter au lit. Boire continuellement du lait ou du jus peut endommager les dents. Cela peut également couper la faim, de sorte que votre bébé ne mangera pas assez pendant les repas.

Infos complémentaires...

Pour enseigner à votre bébé à boire avec une tasse :

- Utilisez une tasse incassable qui ne se renverse pas facilement.
- Attendez-vous à ce que votre bébé renverse souvent sa tasse. Mettez-lui une bavette imperméable.
- Encouragez votre bébé à tenir la tasse avec vous.

Le réflexe nauséeux et les étouffements



Tous les bébés ont un réflexe nauséeux et recrachent leur nourriture quand ils apprennent à avaler. Il se peut également qu'ils toussent et recrachent quand ils essaient des aliments plus épais pour la première fois. Ce réflexe permet aux bébés d'éviter qu'ils s'étouffent. Il diminue à mesure qu'ils apprennent à manger de la nourriture plus épaisse.

Les étouffements sont beaucoup plus sérieux. Les bébés s'étouffent quand de la nourriture reste coincée dans leur trachée et qu'ils ne peuvent plus respirer.

Pour éviter que votre bébé ne s'étouffe avec la nourriture :

- Assurez-vous de l'asseoir bien droit pendant qu'il mange.
- Quand il peut prendre de la nourriture lui-même avec ses mains, donnez-lui seulement quelques petits morceaux à la fois.
- Arrêtez de nourrir votre bébé s'il pleure ou s'il rit.
- Ne donnez pas à manger à votre bébé dans une voiture qui roule.

Vous pouvez également éviter que votre bébé ne s'étouffe en lui donnant de la nourriture que la texture rend facile à avaler.

Infos complémentaires...

Apprenez ce que vous devez faire si votre bébé s'étouffe.

Pour les cours sur les premiers soins, allez à la page 125.

Placez les numéros d'urgence près du téléphone.

ATTENTION

Il devrait toujours y avoir une personne avec votre bébé pendant qu'il mange ou qu'il boit.

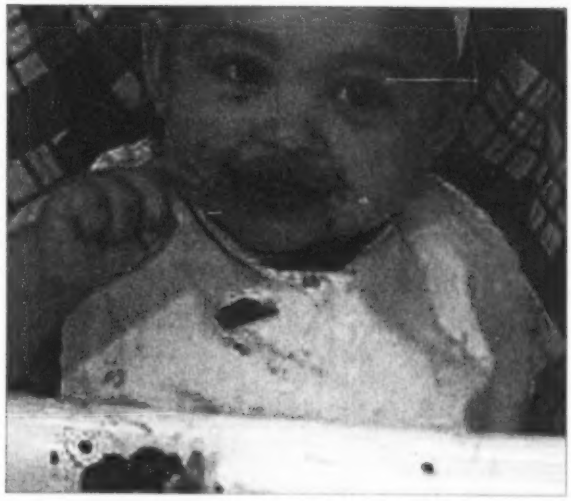
Aliments qui provoquent des étouffements	Comment rendre ces aliments plus sûrs
Tartinades épaisses : comme du beurre d'arachides, du tahini et du beurre d'amandes	• Mettez-en une couche très fine sur du pain ou des craquelins de grains entiers. • Ne donnez pas ce type d'aliment à la cuillère.
Aliments durs : comme des légumes et des fruits crus	• Faites cuire les aliments durs pour les ramollir. • Râpez-les très finement.
Aliments lisses et ronds : comme des raisins et des cerises	• Coupez-les en 4 petits morceaux. • Enlevez les pépins ou les noyaux.
Aliments en forme de tube : comme des mini-carottes cuites	• Coupez-les en lanières. • Coupez ensuite les lanières en petits morceaux.
Aliments à fils ou difficiles à mâcher : comme de la viande, des pâtes longues et fines ou du fromage fondu	• Coupez ces aliments en petits morceaux.

ATTENTION

Les aliments suivants peuvent provoquer des étouffements; ils sont donc TOUJOURS dangereux pour les bébés :

- Noix, maïs soufflé
- Bonbons durs, pastilles pour la toux, gommes
- Raisins frais et raisins secs entiers
- Carottes coupées en rondelles
- Hot-dogs
- Poissons avec arêtes
- Collations avec cure-dents ou brochettes

Allergies alimentaires



Les informations qui suivent proviennent des recherches les plus récentes sur les allergies alimentaires. Il se peut que certaines de ces informations vous semblent étranges ou soient différentes de ce que vous ayez déjà entendu.

Par exemple, vous avez peut-être entendu dire qu'après avoir donné à votre bébé un nouvel aliment, il fallait attendre 2 à 3 jours pour voir s'il allait avoir une réaction allergique. Si votre bébé est allergique à un aliment, il aura probablement une réaction allergique très peu de temps après avoir mangé cet aliment.

Vous avez peut-être également entendu dire que pour empêcher les allergies, vous deviez attendre un certain âge avant de donner certains aliments à votre bébé, comme du beurre d'arachides. Les études ont montré que cela n'est pas non plus nécessaire. Si votre bébé est allergique à un aliment, il aura une mauvaise réaction dès que vous lui donnerez cet aliment à manger pour la première fois.

Les allergies alimentaires ne sont pas aussi répandues que vous le pensez. Peu de bébés ont des allergies alimentaires pendant leur première année. Encore moins de bébés ont des allergies alimentaires quand ils grandissent.

ATTENTION

Appelez le 911 si votre bébé a une réaction allergique très importante. Vous devez obtenir de l'aide tout de suite.

Symptômes associés à des allergies graves :

- Difficulté à respirer
- Difficulté à avaler
- Bouche, langue ou gorge enflée

Infos complémentaires...

Parmi les symptômes des allergies, l'on retrouve :

- Rash ou urticaire
- Douleurs à l'estomac
- Vomissements
- Diarrhée
- Yeux humides ou enflés

Contactez votre fournisseur de soins de santé si votre bébé a certains de ces symptômes. Il peut s'agir d'une allergie alimentaire ou d'un problème qui n'a rien à voir avec la nourriture.

À consulter

Vous trouverez des renseignements sur certaines choses à faire lorsque vous cherchez à obtenir des soins médicaux dans la section intitulée « *Services de santé* » du guide **Tendres soins : Parents et familles**.

Manger ensemble est important

Les repas permettent aux membres d'une famille de maintenir des liens forts. Parler et passer du temps ensemble permet à ces liens de devenir de plus en plus forts.

Quand votre bébé est petit, mettez-le à table avec le reste de la famille. Il apprendra à apprécier les repas pris en famille. Il s'habituera peu à peu à manger en famille et à parler à tout le monde.

Faites en sorte que les repas soient des moments agréables pour tout le monde. Éteignez la télévision et rangez les jouets pour que tout le monde puisse se concentrer sur le repas et le temps passé ensemble.

Manger en famille avec votre bébé, c'est s'assurer qu'il prendra de bonnes habitudes en grandissant.

Infos complémentaires...

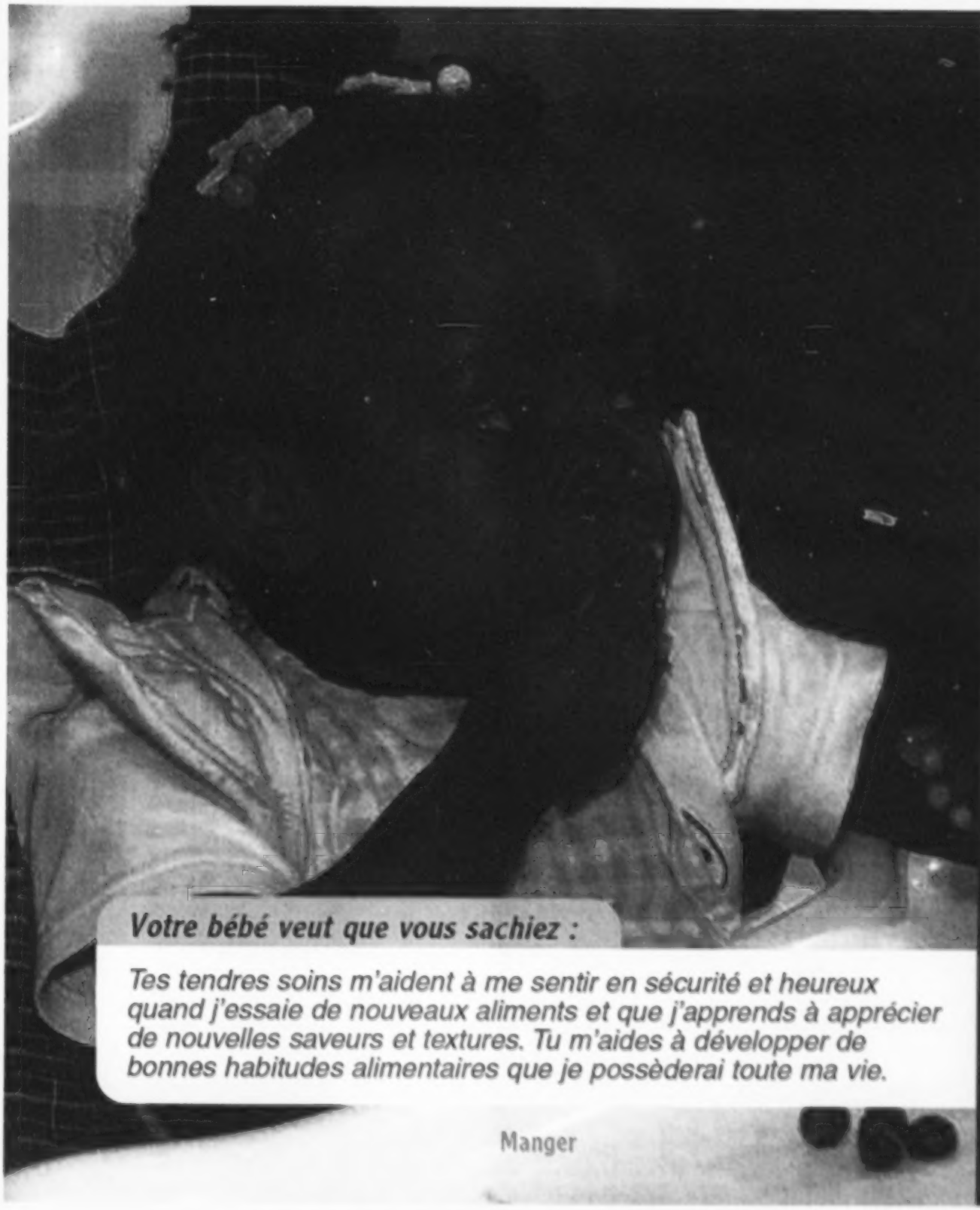
Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Le mot « famille » veut dire des personnes qui prennent soin les unes des autres. Ces personnes peuvent vivre ensemble ou pas, mais chaque personne est importante pour l'autre.

Dans votre famille, il y a peut-être seulement vous et votre bébé, ou encore d'autres personnes de votre choix.

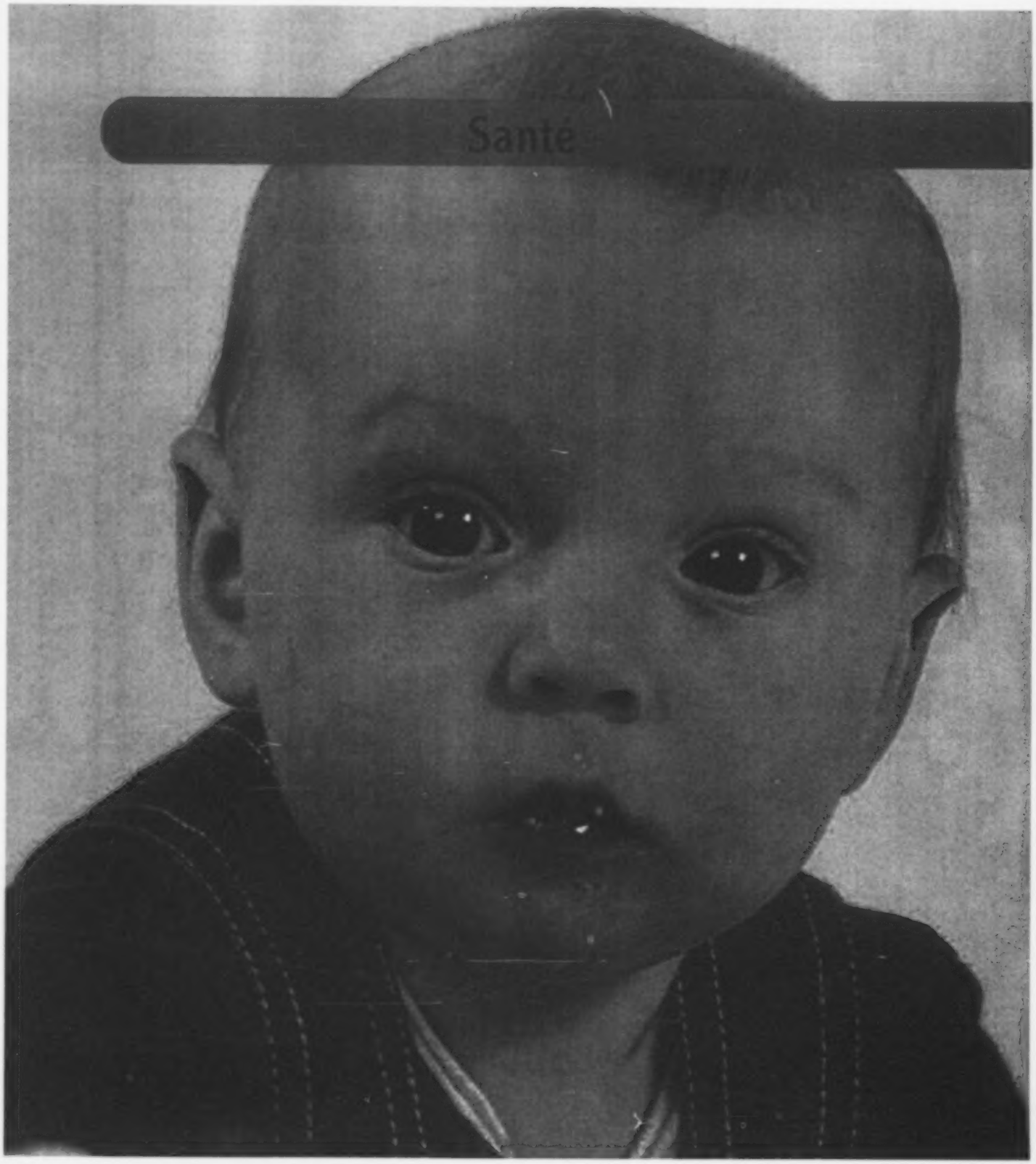
À consulter

Pour en savoir plus sur les repas en famille, consultez la partie intitulée « *Tous les parents* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**



Votre bébé veut que vous sachiez :

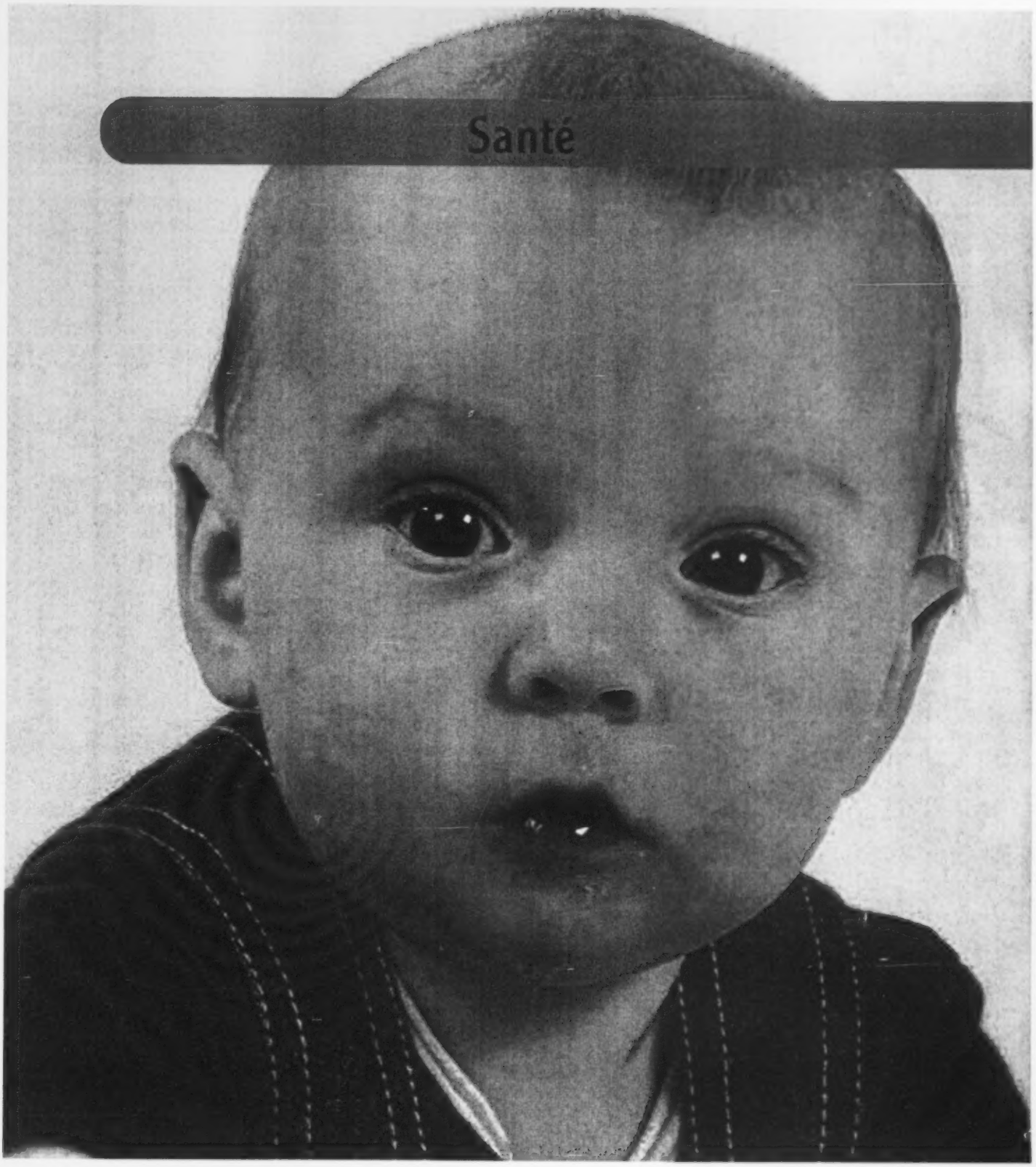
Tes tendres soins m'aident à me sentir en sécurité et heureux quand j'essaie de nouveaux aliments et que j'apprends à apprécier de nouvelles saveurs et textures. Tu m'aides à développer de bonnes habitudes alimentaires que je possèderai toute ma vie.


Santé

Se laver les mains 94
Vaccins 95
Vaccin contre la grippe 96
Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser 97
Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé? 98
Santé des dents 100
- Comment éviter les caries en trois étapes 100
- Poussée des dents 103
- Sucer son pouce et sucettes 104

Une maison et une voiture sans fumée 105

Santé



Mon bébé est fort et en bonne santé. Qu'est-ce que je peux faire pour qu'il reste en bonne santé?

Se laver les mains

Laver les mains de votre enfant avec de l'eau et du savon est l'un des moyens les plus efficaces et les plus faciles pour qu'il reste en bonne santé (ainsi que votre famille). Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez du désinfectant pour mains.

Tout le monde doit se laver les mains :

- avant de manger et avant de nourrir votre bébé;
- avant de faire la cuisine ou de préparer un repas;
- avant de nettoyer la bouche ou les dents de votre bébé;
- après avoir changé une couche;
- après avoir utilisé les toilettes;
- après avoir touché quelque chose de sale;
- après avoir touché un animal;
- après s'être mouché le nez (ou celui d'une autre personne), ou aprés avoir éternué ou toussé.

Infos complémentaires...

Quand vous avez des invités, demandez-leur de se laver les mains avant de prendre votre bébé. Cela comprend les grands-parents et les autres membres de la famille.

Infos complémentaires...

Lavez également les mains de votre bébé. Il n'est jamais trop tôt pour habituer votre bébé à se laver les mains.

Vaccins

Les vaccins protègent votre bébé contre les maladies graves. Ils permettent de le maintenir en bonne santé.

Votre bébé a dû être vacciné à 2 et à 4 mois.

Il devrait être à nouveau vacciné à 6 mois. Ces vaccins le protègent contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, l'haemophilus influenzae de type b, la méningite, la pneumonie et certaines infections de l'oreille.

À 12 mois, ou peu de temps après, votre bébé devrait être vacciné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole, la varicelle et la méningite. Il est important que ces vaccins ne soient pas faits trop tôt. Si ces vaccins sont faits avant le premier anniversaire de votre bébé, il se peut qu'ils ne soient pas efficaces.

Si vous avez manqué un vaccin, contactez votre médecin ou les Services de la santé publique pour les mettre à jour.

Infos complémentaires...

C'est à vous que revient la responsabilité de mettre à jour le dossier de vaccination de votre bébé. Il s'agit de la seule preuve que votre enfant a été vacciné. Il aura d'ailleurs besoin de son dossier de vaccination pour entrer en garderie et à l'école. Vous pouvez utiliser **le carnet de vaccination jaune.** Ce carnet contient un tableau indiquant tous les vaccins que votre bébé doit avoir avant l'âge de 6 ans. Si vous ne possédez pas ce carnet, vous pouvez en obtenir un auprès du bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 121)

Infos complémentaires...

Selon l'endroit où vous vivez, votre bébé se fera vacciner par votre médecin ou dans une clinique de santé publique pour bébés.

Vaccin contre la grippe

La grippe est une infection causée par un virus. Cette maladie touche le nez, la gorge et les poumons, et peut causer de la fièvre, de la fatigue et des douleurs. La grippe peut rendre votre bébé très malade, très rapidement.

Le vaccin contre la grippe permet de réduire de façon sûre et efficace les risques que votre bébé attrape cette maladie. Si votre bébé attrape la grippe, il sera beaucoup moins malade s'il a été vacciné contre cette infection.

La première fois que votre bébé se fera vacciner contre la grippe, on devra lui faire deux piqûres. Ces deux piqûres sont données à au moins quatre semaines d'intervalle.

En Nouvelle-Écosse, le vaccin contre la grippe est **gratuit**. Le fait de vous faire vacciner contre la grippe aide à protéger votre bébé. C'est aussi une bonne idée pour toute personne qui vit avec votre bébé ou s'en occupe de se faire vacciner contre la grippe.

La meilleure période de l'année pour faire vacciner votre bébé contre la grippe est de la mi-octobre à décembre. Une piqûre contre la grippe protège seulement pendant six mois; vous devrez donc faire vacciner votre bébé tous les ans.

Il y a trois options pour obtenir le vaccin contre la grippe :

- Votre médecin
- Services de la santé publique
- Cliniques communautaires

Infos complémentaires...

N'oubliez pas de prendre avec vous **le carnet de vaccination jaune** quand vous allez faire vacciner votre bébé contre la grippe.

Infos complémentaires...

Pour en savoir plus sur la grippe, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 121)

Des questions que votre fournisseur de soins de santé pourrait poser

Quand votre bébé sera malade, votre fournisseur de soins de santé vous posera des questions sur ses symptômes, soit au téléphone, soit dans son cabinet.

Avant de parler au fournisseur de soins de santé, pensez à ce qui ne va pas et à la raison pour laquelle, selon vous, votre bébé est malade. Cela vous aidera à expliquer plus clairement ce qui vous inquiète.

Votre fournisseur de soins de santé vous demandera quels sont les symptômes de votre bébé :

- Fièvre? À quelle température? Depuis combien de temps?
- Frissons ou tremblements?
- Vomissements? Souvent? À quoi ressemblent les vomissements?
- Diarrhée? Souvent? Beaucoup ou pas? À quoi cela ressemble-t-il?
- Toux ou nez qui coule? Difficulté à respirer?
- Mange-t-il? A-t-il perdu du poids?
- Caca dur, sec? Quand a-t-il fait caca pour la dernière fois?
- Rougeurs sur la peau?
- Son comportement est-il le même que d'habitude ou pas? Dort-il beaucoup ou est-il agité?
- Lui avez-vous donné des médicaments?
- A-t-il été en contact récemment avec quelqu'un qui était malade?

Notez les symptômes de votre bébé à mesure qu'ils apparaissent. Si vous le pouvez, notez également l'heure à laquelle chaque symptôme apparaît. Notez ce que vous avez peur d'oublier.

Quand vous parlez à un fournisseur de soins de santé, assurez-vous de bien comprendre tout ce qu'il vous dit. Si vous n'êtes pas sûr, demandez-lui de donner des explications.

Infos complémentaires...

Si vous cherchez un médecin qui accepte de nouveaux patients, consultez le site Web du ministère de la Santé. (Coordonnées, page 120)

Infos complémentaires...

La Nouvelle-Écosse possède un programme d'assurance-médicaments pour les familles, lequel permet d'aider celles-ci à payer les médicaments sur ordonnance.

Certaines familles ont également droit à l'assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu (pour ces deux programmes, voir les coordonnées à la page 121).

Quand devez-vous aller voir un fournisseur de soins de santé?

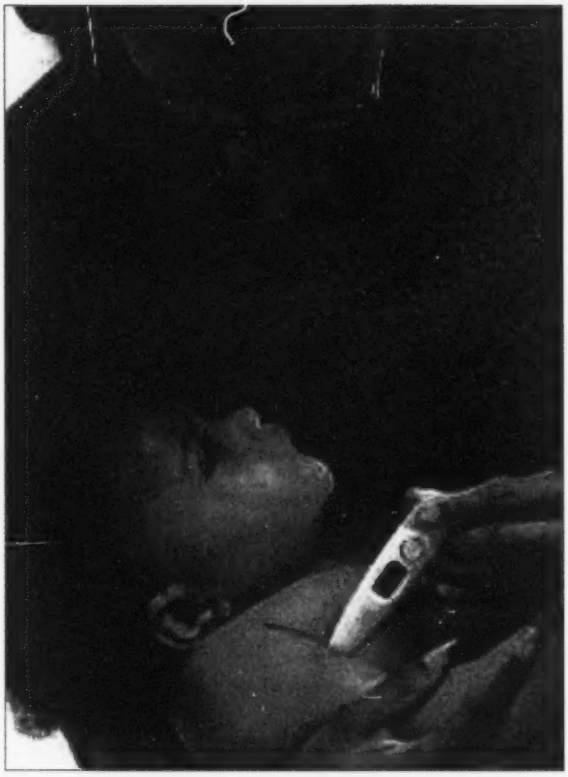
Faites confiance à votre instinct. C'est vous qui connaissez le mieux votre bébé. Si certains changements chez votre bébé vous préoccupent, soit physiques, soit comportementaux, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou appelez le 811. Ne vous inquiétez pas si vous emmenez souvent votre bébé chez le médecin.

Contactez votre fournisseur de soins de santé si votre bébé a un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Fièvre supérieure à 38,5 °C (101 °F)
- Problèmes de respiration
- Toujours endormi. Vous avez du mal à le réveiller.
- Moins de couches mouillées que d'habitude, ou pipi jaune foncé avec une odeur forte
- Pleure beaucoup plus que d'habitude ou ne fait pas les mêmes sons quand il pleure
- Ne veut pas manger ou boire
- N'arrête pas de frotter ou de tirer sur son oreille
- Son caca n'est pas le même que d'habitude : il peut être très liquide ou bien très dur et sec
- Toux qui dure plusieurs jours
- Érythème fessier (irritation des fesses) rouge, qui pèle ou qui est irrité
- Pas d'énergie, ne vous sourit pas
- Ne veut pas jouer

À consulter

Pour savoir comment obtenir des soins médicaux, consultez la partie intitulée « *Bienvenue* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**



Infos complémentaires...

Utilisez un thermomètre numérique en plastique pour prendre la température de votre bébé.

Mettez le thermomètre sous son bras. Gardez-le bien en place en appuyant doucement le coude de votre bébé sur le côté de son corps.

Attendez deux minutes ou le bip sonore. Vérifiez la température.

ATTENTION

Le mot « **déshydrater** » signifie perdre du liquide corporel. Cela peut se produire très vite quand un bébé à la diarrhée ou vomit.

Certains symptômes de la déshydratation :

- Moins d'urine – moins de 4 couches mouillées par jour ou plus de 8 heures sans faire pipi
- Somnolence
- Faiblesse
- Bouche et lèvres sèches
- Soif
- Pas de larmes pendant les pleurs
- Yeux enfoncés

La déshydratation est grave. Contactez un fournisseur de soins de santé immédiatement si vous pensez que votre bébé est déshydraté.

ATTENTION

Il ne faut jamais donner de sirop pour la toux à votre bébé.

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien avant de donner des médicaments à votre bébé. Cela comprend des médicaments sans ordonnance comme l'acétaminophène.

Quand vous donnez des médicaments à votre bébé, notez bien la quantité. Il est facile de donner trop. Pour éviter de prendre des risques :

- Une seule personne doit donner des médicaments à votre bébé.
- Notez **l'heure** à laquelle vous lui donnez des médicaments.
- Notez **la quantité.**

Si vous pensez que votre bébé a trop pris de médicaments, contactez votre fournisseur de soins de santé ou le Centre anti-poison régional du IWK. (Coordonnées, page 125)

Santé des dents

Des dents de lait en bonne santé sont importantes à la santé générale de votre bébé. La douleur et l'infection causées par les caries peut empêcher votre bébé de dormir, de mâcher et de grandir normalement. Votre bébé pourrait également avoir de la difficulté à se concentrer et à apprendre. Les dents de lait contribuent également à former le visage de votre enfant et à guider les dents d'adulte au bon endroit. Il faut donc s'en occuper. Si vous y prenez très tôt, votre bébé pourrait avoir une vie entière sans caries.

Faites en sorte que le nettoyage de la bouche et des dents soit amusant! Chantez une chanson. Inventez des histoires sur l'élimination des germes. Dès qu'il est assez grand pour tenir une brosse à dents, encouragez-le à vous aider.

Il vaut la peine de prendre soin des dents de bébé! Avec un bon départ, votre bébé pourra éviter les caries dentaires pendant toute sa vie.

1 Faites en sorte que la bouche et les dents de votre enfant restent propres.

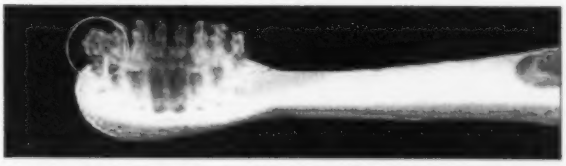
AVANT que les dents commencent à pousser :

Nettoyez l'intérieur de la bouche de votre enfant une fois par jour.

- Lavez-vous les mains.
- Enroulez une débarbouillette propre et humide autour de votre doigt.
- Passez la débarbouillette à l'intérieur de la bouche et sur les gencives de votre enfant.

QUAND la première dent commence à pousser :

- Chaque matin et chaque soir avant le coucher, laissez votre bébé mordiller sur une brosse à dents à soies souples et une très petite quantité de dentifrice au fluorure. Assurez-vous qu'il soit calmement assis ou debout.



- Lorsque votre bébé a fini de mâcher, brossez-lui les dents et les gencives avec soin. N'utilisez pas plus de pâte dentifrice. Lorsque vous brossez, couchez votre bébé dans une position sans danger. Il faut que vous puissiez soutenir sa tête et voir ses dents clairement. Il faut que vos mains soient propres et libres pour pouvoir ouvrir la bouche de votre bébé et brosser ses dents.

- Vérifiez s'il y a des caries sur les dents de votre bébé.

Soulevez les lèvres et regardez les dents de devant et de derrière. Si vous voyez des taches (points) brunes ou blanches sur les dents de votre bébé, appelez tout de suite un dentiste. Ces taches peuvent être les premiers signes d'une carie.

ATTENTION

Rangez la pâte dentifrice hors de la portée des enfants.

2 Évitez que la nourriture reste sur les dents de votre bébé.

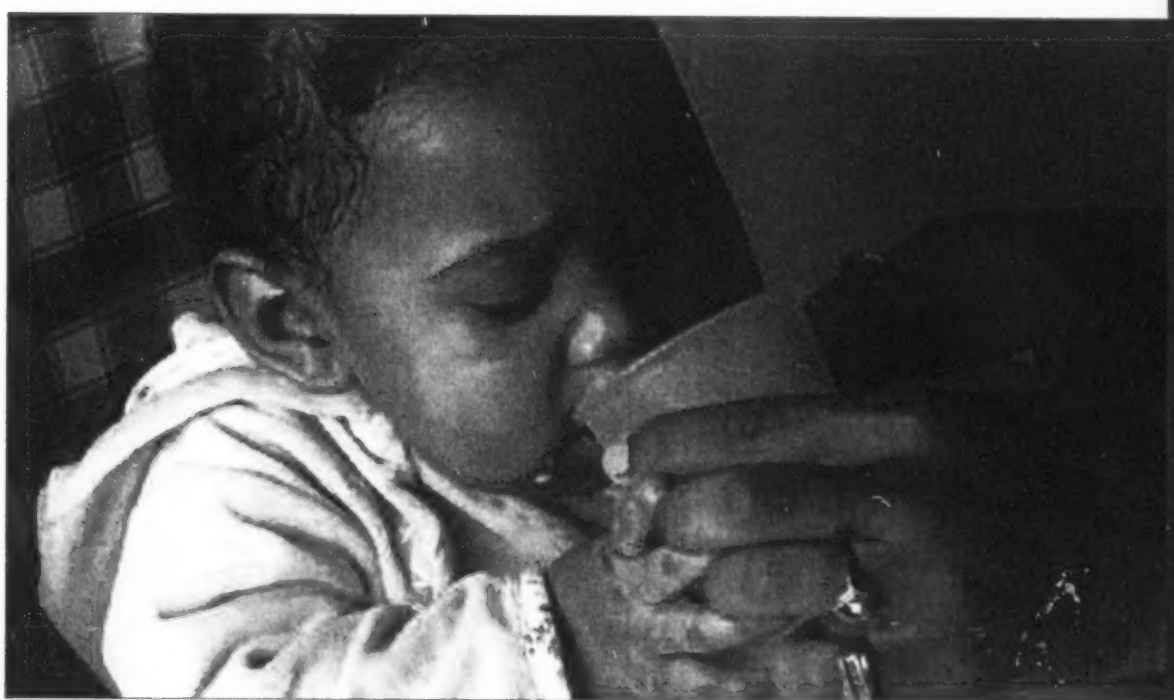
- N'appuyez jamais un biberon ou un gobelet avec un bec contre quelque chose pour que votre bébé boive sans aide. Ne mettez jamais votre bébé ou votre trottineur au lit avec une bouteille ou un gobelet avec un bec. Les jus de fruits (même si ce sont des jus 100 % pur), le lait et les préparations pour nourrissons contiennent tous du sucre. Ils peuvent entraîner des caries s'ils restent sur les dents pendant trop longtemps.
- Ne laissez jamais votre bébé boire à longueur de journée des boissons autres que l'eau. S'il boit à longueur de journée une boisson qui contient du sucre (y compris le lait et les jus 100 % purs), cela augmentera les risques de caries. Entre les repas, donnez-lui à boire de l'eau du robinet. Asseyez votre enfant dans une chaise haute ou à une petite table pour les goûters et les boissons.

À consulter

Des goûters bons pour la santé sont importants pour assurer la santé des dents. Évitez les goûters sucrés ou collants.

Les fruits secs et les pâtes de fruits déshydratées sont des aliments qui sont bons pour la santé mais qui collent aux dents, ce qui peut causer des caries. Si vos enfants en mangent, il faut leur brosser les dents tout de suite après.

Pour obtenir plus d'information sur l'alimentation saine et les aliments solides, consultez la section sur l'alimentation de la présente ressource.



3 Consultez un dentiste régulièrement.

- Consultez un dentiste pour le premier examen de votre bébé vers son premier anniversaire. Le dentiste ou l'hygiéniste dentaire vérifiera si votre enfant est à risque d'avoir des caries et répondra à vos questions. Si vous n'avez pas de dentiste, demandez à des amis ou des membres de votre famille de vous suggérer quelqu'un ou consultez les pages jaunes.
- Consultez un dentiste si vous remarquez des taches brunes ou blanches sur les dents de votre bébé ou s'il subit une blessure à une dent.

Si les coûts des soins dentaires vous préoccupent...

Le régime d'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires de base pour les enfants de la naissance jusqu'à la fin du mois de leur 10e anniversaire.

Pour les enfants dont les soins sont couverts par un plan de soins dentaires avec participation aux coûts, MSI paiera la partie des soins que vous paieriez normalement pour les services et traitements dentaires de base.

Vous trouverez des renseignements sur le programme de soins dentaires pour enfants de MSI à la page 120 ou vous pouvez consulter votre dentiste.

ATTENTION

Ne mettez pas de miel sur une suce.

Chez un bébé, le miel peut causer le botulisme. Il s'agit d'une intoxication alimentaire qui touche seulement les bébés. Après l'âge de 12 mois, votre bébé sera suffisamment développé pour manger du miel.

Infos complémentaires...

Qu'est-ce qui cause les caries?

Le sucre que contiennent les aliments et les boissons, combiné à la plaque dentaire dans la bouche, peut entraîner l'apparition de caries.

La plaque dentaire est une couche de germes fine et difficile à voir qui recouvre les dents et les gencives. Ces germes absorbent les sucres que contiennent les aliments et les boissons pour produire de l'acide. Cet acide ronge la surface extérieure dure des dents (l'émail des dents) et entraîne l'apparition de caries.

Plus les aliments et les boissons sucrées restent longtemps sur les dents, plus le risque de caries est élevé.

Les germes qui causent les caries peuvent passer de votre bouche à votre bébé. Pour protégez votre bébé, prennez soin de vos propres dents.

Faites en sorte que vos dents et votre bouche soient propres. Vous serez un bon exemple pour votre bébé et il y aura moins de germes qui causent les caries dans votre bouche que vous pourriez transmettre à votre bébé.

Poussée des dents

La poussée des dents est un processus naturel pendant lequel les dents de votre bébé sortent des gencives.

Chez la plupart des bébés, les premières dents sortent vers l'âge de 6 mois. Chez certains bébés, la poussée des dents commence un petit peu plus tôt, et chez d'autres, un peu plus tard. La plupart des bébés ont d'abord les deux dents du milieu, en haut et en bas. Étant donné que tous les bébés sont différents, les dents ne sortent pas toujours dans le même ordre.

Quand les dents sortent, votre bébé peut être agité. Pour l'aider à se sentir mieux :

- **Donnez-lui une débarbouillette propre et froide pour qu'il puisse la sucer ou la mordiller.**
- **Donnez-lui un anneau de dentition.** Un anneau de dentition devrait être froid, mais pas gelé. Lavez-le souvent avec de l'eau chaude et du savon; rincez bien avant de le redonner à votre bébé.
- **Massez les gencives de votre bébé à l'aide d'un doigt propre.**
- **N'utilisez pas de biscuits pour la poussée des dents.** Ces biscuits contiennent beaucoup de sucre et peuvent donc causer des caries.
- **N'utilisez pas non plus de gels pour la poussée des dents.** Ces gels peuvent avoir des conséquences sur la santé de votre bébé ou provoquer des étouffements en rendant sa gorge insensible.

Avoir de la fièvre ou de la diarrhée **ne fait pas** partie de la poussée des dents. Si votre bébé a de la fièvre ou de la diarrhée pendant plus de 24 heures, appelez votre fournisseur de soins de santé.

Si votre bébé continue à être agité, parlez-en à votre dentiste ou à votre fournisseur de soins de santé.

ATTENTION

Adressez-vous à votre dentiste, fournisseur de soins de santé ou pharmacien si vous pensez que votre bébé a besoin de médicaments pour les douleurs associées à la poussée des dents. Demandez ce qu'il faut prendre et quelles quantités.

Sucer son pouce et sucettes

Si votre enfant suce son pouce ou utilise des sucettes, il est peu probable que cela cause des problèmes à condition qu'il perde cette habitude avant l'apparition de ses dents permanentes vers l'âge de 5 ans.

Si vous donnez à votre bébé une sucette :

- Ne trempez pas une sucette dans un produit quelconque, particulièrement le miel.
- Ne mettez pas la sucette dans votre bouche avant de la donner à votre bébé.
- Assurez-vous qu'aucune partie ne peut se détacher.
- Assurez-vous qu'elle est propre. Nettoyez-la à l'eau chaude et savonneuse et rincez-la bien avant de la donner à votre enfant.
- Achetez une nouvelle sucette quand celle qu'utilise votre bébé devient collante ou est endommagée.
- N'attachez pas la sucette à une corde que vous mettez autour du cou de l'enfant. La corde peut étrangler l'enfant.
- N'attachez pas la sucette aux vêtements de l'enfant avec une pince ou une épingle. Votre bébé peut se blesser avec des épingles ou même les avaler.

Si vous avez des questions ou des préoccupations à ce sujet, contactez votre dentiste ou votre fournisseur de soins de santé, ou encore le bureau des Services de la santé publique de votre région. (Coordonnées, page 121)

Votre bébé veut que vous sachiez...

Tes tendres soins me permettent d'être fort et en bonne santé. Si je tombe malade, je dépends de toi pour me donner les soins dont j'ai besoin.

Une maison et une voiture sans fumée

Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour la santé de votre bébé est de lui offrir une maison et une voiture sans fumée.

La fumée secondaire à l'intérieur d'une maison est toujours dangereuse pour un bébé. La fumée secondaire est encore plus dangereuse pour les bébés que pour les adultes. Les bébés ont des poumons plus petits et respirent plus rapidement. Cela signifie qu'ils inspirent plus de fumée. Il existe un lien entre les enfants qui vivent avec de la fumée secondaire et plusieurs maladies graves comme :

- Le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN)
- Le cancer chez les enfants
- La leucémie
- Le cancer du cerveau
- Les infections des oreilles et des poumons
- L'asthme

En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a des enfants. La fumée secondaire est encore plus dangereuse dans une voiture qu'à l'intérieur d'une maison. Dans une voiture, la fumée de cigarette s'accumule rapidement, même avec les vitres baissées. Fumer dans un petit espace, comme une voiture, est 23 fois plus toxique que fumer à l'intérieur d'une maison.

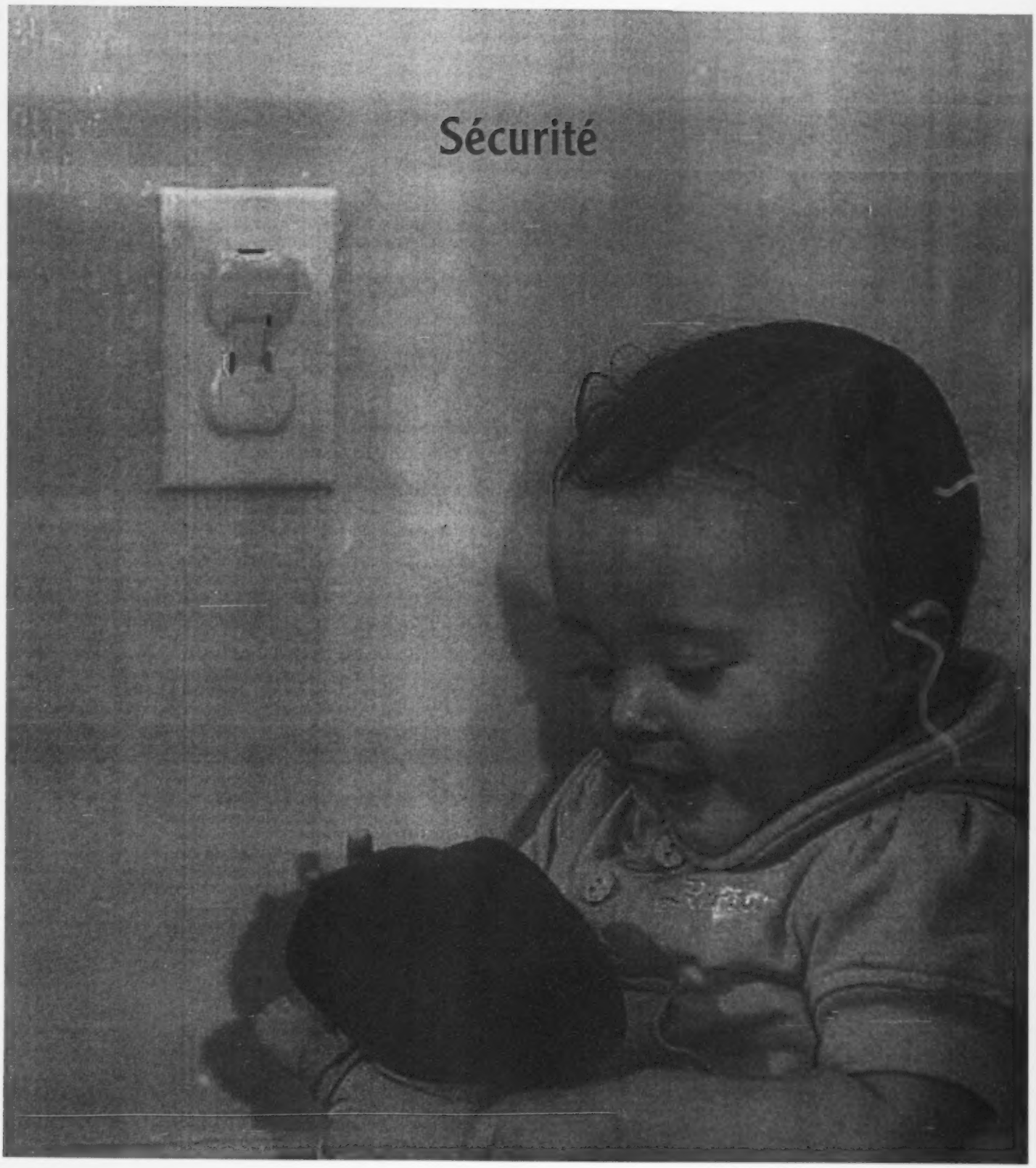
Votre bébé ne peut pas contrôler la quantité de fumée à laquelle il est exposé. Seul vous pouvez le faire. Les échangeurs d'air et les fenêtres ouvertes ne permettent pas de protéger un bébé contre la fumée secondaire. La seule façon de protéger votre bébé est de vous assurer que personne ne fume dans votre maison ou votre voiture.

Demandez aux personnes qui prennent soin de votre bébé de ne pas fumer dans leur maison quand ce dernier s'y trouve. Rappelez-leur qu'il est illégal de fumer dans une voiture quand il y a un bébé.

À consulter

Pour en savoir plus sur le tabagisme, consultez la partie « *Tous les parents* » du guide intitulé **Tendres soins : Parents et familles.**

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire.....108
Liste pour rendre votre maison sécuritaire.....109
Intoxication par le plomb.....114
La sécurité en voiture.....115
La sécurité dans le bain.....116


Sécurité

Mon bébé grandit vite. Il se déplace dans la maison un petit peu plus chaque jour. Qu'est-ce que je peux faire pour rendre la maison plus sécuritaire pendant ses explorations?

Assurez-vous très tôt que votre maison est sécuritaire

Être attentif à tout ce que votre bébé apprend est la meilleure façon d'éviter les dangers. Votre bébé s'intéresse à tout ce qu'il voit. Il a besoin d'explorer son monde, et les habiletés qu'il développe peu à peu lui permettent de le faire.

Votre bébé peut se déplacer plus vite et attraper des choses plus haut que vous le pensez. Vous devez faire en sorte que la maison soit à l'épreuve de votre bébé et agir en fonction de la prévention des blessures à mesure que votre bébé grandit.

Avoir une maison à l'épreuve de votre bébé signifie avoir une maison propre et sécuritaire que celui-ci peut explorer sans danger.

Cela signifie que vous devez éliminer toutes les sources de danger et garder votre maison propre.

Pour commencer, mettez-vous dans la peau de votre bébé : mettez-vous à quatre pattes et déplacez-vous dans la maison comme il le ferait. Regardez tout ce qu'il y a autour de vous.

Vous trouverez aux pages suivantes une liste qui vous aidera à trouver et à changer les choses qui pourraient blesser votre bébé. Inspectez chaque pièce de votre maison.

Votre bébé dépend de vous pour que son univers soit sans danger.

À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité au soleil, comment éviter les piqûres d'insectes ainsi que sur la sécurité avec les animaux domestiques, consultez la partie intitulée « *Sécurité de la famille* » du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

À consulter

Pour en savoir plus la croissance et le développement de votre bébé, consultez les **pages 10 à 23**.

ATTENTION

Votre bébé est toujours en sécurité quand quelqu'un le surveille. Il ne faut que quelques secondes pour qu'un bébé se blesse.

Surveillez bien votre bébé quand vous rendez visite à des amis ou à de la famille. Leur maison n'est peut-être pas aussi sûre que la vôtre.

Liste pour rendre votre maison sécuritaire

Au Canada, les blessures sont la principale cause de décès ou d'hospitalisation des enfants.

Neuf blessures sur dix qui se produisent à la maison peuvent être évitées.

Rendre votre maison sécuritaire, faire attention à votre bébé et utiliser le bon siège de voiture peut permettre d'éviter de nombreuses blessures.

Inspectez bien chaque pièce de votre maison.

Tomber

***REGARDEZ** si certaines choses peuvent provoquer des chutes.*

- ◯ *Mettez une barrière en haut et en bas des escaliers.* Assurez-vous que la barrière du haut est vissée au mur. N'utilisez jamais une porte à pression en haut des marches.
- ◯ *Assurez-vous que la chaise haute, le chariot, la balançoire et la poussette que vous possédez sont munis de sangles de sécurité.* Attachez votre bébé à l'aide de ces sangles chaque fois que vous utilisez ces objets. Ne laissez jamais sans surveillance votre bébé dans une chaise haute, un chariot, une balançoire ou une poussette.
- ◯ *Assurez-vous qu'il n'y a rien près des fenêtres ou des barreaux du balcon que votre bébé pourrait utiliser pour grimper* – par exemple des meubles ou des pots de fleurs.
- ◯ *Installez des grilles de protection sur les fenêtres situées aux étages.* Vous pouvez aussi faire en sorte que la fenêtre ne puisse pas s'ouvrir plus de 10 cm (4 pouces). Les moustiquaires ne permettent pas d'éviter les chutes.
- ◯ *Regardez bien si vos meubles ont des coins pointus.* Recouvrez ces coins avec de la mousse ou mettez les meubles en question dans une autre pièce.
- ◯ *Ne laissez pas les gros jouets ou les gros animaux en peluche dans la couchette ou le parc de votre bébé :* il pourrait les utiliser pour grimper et tomber.
- ◯ *Mettez le matelas de la couchette au niveau le plus bas pour que votre bébé ne puisse pas* sortir ou tomber.
- ◯ *Gardez les tiroirs fermés pour que* votre bébé ne puisse pas grimper.
- ◯ *Nettoyez vite les liquides que vous avez renversés.* Votre bébé pourrait glisser et tomber.
- ◯ *Mettez un tapis antidérapant dans la baignoire,* ainsi que dans la salle de bains.

ATTENTION

N'utilisez jamais un trotte-bébé qui a des roues. Certains bébés sont tombés dans les escaliers et ont subi de graves blessures à la tête avec ces chariots.

Ils sont si dangereux qu'on ne les trouve plus dans les magasins au Canada.

Si vous en avez un, jetez-le. Si vous en voyez un dans un magasin, ne l'achetez pas.

Tirer

***CHERCHEZ** les choses que votre bébé pourrait tirer et faire tomber sur lui.*

- *Cherchez les fils qui pendent (lampes et appareils ménagers).* Si votre bébé peut attraper un fil avec ses mains, il peut alors tirer et faire tomber une lampe, une bouilloire, un sèche-cheveux ou un grille-pain. Attachez les fils au mur avec du ruban adhésif ou faites en sorte que votre bébé ne puisse pas les attraper.
- *Enlevez les nappes et les napperons.*
- *Assurez-vous que les télévisions, les meubles de télévision, les bibliothèques et tout autre meuble lourd sont bien attachés* pour que votre bébé ne puisse pas les faire tomber sur lui. Par exemple, certaines bibliothèques peuvent être vissées au mur.

Se brûler et s'ébouillanter

***CHERCHEZ** les choses qui peuvent brûler ou ébouillanter votre bébé.*

- *Assurez-vous que l'eau du robinet ne dépasse pas 49°C (120°F).* Vous pouvez installer un dispositif sur le robinet d'eau chaude de votre baignoire pour éviter que votre bébé ne s'ébouillante. Ce dispositif permet de fermer le robinet quand l'eau devient trop chaude. Pour savoir comment régler la température de l'eau, contactez Child Safety Link ou SécuriJeunes Canada. (Coordonnées, page 125)
- *La nourriture pour bébé peut être froide, à température de la pièce ou juste chaude, mais jamais très chaude ou brûlante.* Si vous réchauffez la nourriture de votre bébé, mélangez-la bien pour vous assurer que la température est uniforme.
- *Quand vous cuisinez, tournez la poignée des casseroles et des poêles vers l'arrière de la cuisinière.* Utilisez les brûleurs du fond chaque fois que vous le pouvez.
- *Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée à chaque étage, et que chaque détecteur fonctionne bien.*
- *Couvrez toutes les prises de courant avec des plaques en plastique, et assurez-vous qu'elles sont bien fixées et que votre bébé ne peut pas les retirer.*
- *Quand vous êtes occupé à la cuisine, mettez toujours votre bébé dans un endroit où vous pouvez le surveiller – par exemple dans une chaise haute ou dans un parc.* Éloignez les aliments et les liquides chauds pour que votre bébé ne puisse pas les attraper.
- *Ne prenez aucun liquide chaud dans vos mains quand votre bébé se trouve dans vos bras.* Utilisez une tasse avec un couvercle qui se ferme bien pour les liquides chauds, même quand vous êtes à la maison.
- *Éloignez toujours votre bébé des sources de chaleur,* comme des poêles à bois, des foyers, des radiateurs et des plinthes chauffantes.

ATTENTION

La peau de votre bébé est mince et très sensible. Elle brûle très facilement et rapidement.

Suffoquer

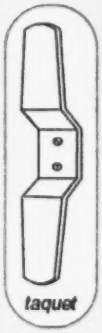
***CHERCHEZ** les choses qui pourraient faire suffoquer votre bébé.*

- *Utilisez une boîte à jouets sans couvercle.* Si la boîte que vous utilisez a un couvercle que vous ne pouvez pas enlever, assurez-vous d'y percer des gros trous pour que votre bébé puisse continuer à respirer s'il s'enferme à l'intérieur.
- *Ne laissez aucun sac de plastique à portée de main de votre bébé.* Faites un nœud au milieu du sac pour qu'il ne puisse pas se mettre la tête dedans.

S'étrangler et s'étouffer

***CHERCHEZ** les choses avec lesquelles votre bébé peut s'étrangler et s'étouffer.*

- *Mettez les fils des rideaux et des stores suffisamment en hauteur pour que votre bébé ne puisse pas les attraper.* Mettez un taquet et enroulez chaque fil autour. Vous pouvez aussi utiliser un trombone, une épingle à linge ou un lien torsadé. Si un fil a une boucle au bout, coupez-la et faites un nœud au bout des deux fils. Assurez-vous qu'aucun fil ne se trouve à la portée de la main de votre bébé quand il est dans son berceau.



taquet

- *Assurez-vous que les vêtements de votre bébé n'ont pas de fils, de ceintures ou de cordons qui sont longs.* N'attachez jamais une suce aux vêtements de votre bébé avec un cordon.
- *Vérifiez si les jouets ont des petits morceaux qui peuvent se détacher.* Si vous trouvez un jouet brisé, jetez-le.
- *Rangez tous les objets qui sont petits pour que votre bébé ne puisse pas les prendre avec ses mains.* Il s'agit par exemple de pièces de monnaie, de boutons, de piles, de clés et de boucles d'oreilles. Rangez bien les sacs à main et les sacs à dos. Ces sacs contiennent beaucoup de choses avec lesquelles votre bébé pourrait s'étouffer. N'oubliez pas : un bébé met dans sa bouche tout ce qu'il peut prendre.
- *Rangez bien les ballons en latex.* Votre bébé peut s'étouffer avec un ballon ou les morceaux d'un ballon qui a éclaté. Ne laissez pas votre bébé mettre un ballon ou un morceau de ballon dans sa bouche.
- *Rangez les jouets de vos autres enfants pour que votre bébé ne puisse pas les trouver.* Apprenez à vos autres enfants à ne pas laisser les petits jouets à la portée de la main de votre bébé.
- *Enlevez les mobiles et les jouets accrochés à la couchette de votre bébé* dès qu'il est capable de s'asseoir.

ATTENTION

Quand votre bébé commence à manger des aliments solides, assurez-vous de les écraser, les râper ou les couper en petits morceaux pour éviter qu'il ne s'étouffe.

Ne donnez pas à votre bébé des cuillerées de nourriture épaisse et collante comme du beurre d'arachide.

Les bébés ne doivent jamais manger des noix, du maïs soufflé, des bonbons durs ou de la gomme.

Pour en savoir plus sur les aliments à donner à votre bébé, consultez les **pages 62 à 91.**

Empoisonnement

***CHERCHEZ** les choses avec lesquelles votre bébé peut s'empoisonner.*

- *Mettez tous les produits dangereux en hauteur et de façon à ce que votre bébé ne puisse pas les voir.* Installez des taquets de sécurité ou des verrous aux portes que votre enfant peut atteindre. Rangez bien les sacs à main et les sacs à dos. Voici une liste des choses avec lesquelles votre bébé peut s'empoisonner :
  - Drogues – médicaments, vitamines, drogues légales et illégales
  - Alcool – bière, vin, boissons alcoolisées
  - Huile pour bébés
  - Cigarettes et mégots
  - Produits de beauté et produits pour soins personnels – comme du parfum, du shampooing, de l'après-rasage et du dissolvant pour vernis à ongles
  - Produits de nettoyage
  - Insecticides ou herbicides
  - Peintures et diluant pour peintures
  - Essence et antigel
- *Ne laissez pas les plantes à portée de la main de votre bébé.* Certaines plantes renferment des poisons. Pour en savoir plus, consultez le guide intitulé **Plants: A Guide for Poison Prevention** (en anglais seulement). Vous pouvez vous en procurer un exemplaire auprès de Child Safety Link. (Coordonnées, page 125)
- *Gardez dans leur contenant initial tous les produits avec lesquels votre enfant peut s'empoisonner.* De cette façon, vous saurez toujours de quel produit il s'agit, et vous ne le prendrez pas pour un autre produit.

Infos complémentaires...

Gardez le numéro du Centre anti-poison régional du IWK près de chaque téléphone de votre maison. Vous trouverez ce numéro à la page 125.

En cas d'urgence, composez le 911.

Meubles pour bébés

***VÉRIFIEZ** si certains de vos meubles pour bébés peuvent le blesser.*

- *Assurez-vous que tous les meubles de bébé sont propres, solides et conformes aux normes en matière de sécurité.* Les couchettes, les parcs et les poussettes doivent être homologués CSA. Ils doivent avoir une étiquette indiquant le nom du fabricant et la date de fabrication. Il doit également avoir un numéro de modèle sur l'étiquette.
- Les couchettes doivent avoir été fabriquées après 1986.
- Les poussettes doivent avoir été fabriquées après 1985.
- Les parcs doivent avoir été fabriqués après 1976.

Jouets

***CHERCHEZ** les jouets avec lesquels votre bébé peut se blesser.*

- ◯ *Vérifiez les jouets de votre bébé pour vous assurer qu'ils sont adaptés à son âge.*
- ◯ *Vérifiez souvent les jouets pour vous assurer qu'il n'y a aucune pièce brisée ou qui se détache.*
- ◯ *Assurez-vous que les jouets de votre bébé sont trop grands pour être avalés.* **Tout ce qui peut rentrer dans un rouleau de papier toilette est trop petit pour que votre bébé puisse jouer avec.**
- ◯ *Assurez-vous que les jouets n'ont pas de cordons que votre bébé peut se mettre autour du cou.*
- ◯ *Assurez-vous de ne pas avoir de jouets trop bruyants, ce qui pourrait endommager l'ouïe de votre bébé.* **Si vous devez parler plus fort que le son que produit un jouet pour vous faire entendre, ce jouet est alors trop fort pour votre bébé.**

Infos complémentaires...

Pour savoir si certains jouets ont fait l'objet d'un rappel, visitez le site sur la Sécurité des produits de consommation (coordonnées, page 125) ou contactez un centre de ressources pour les familles. (Coordonnées, page 122)

Infos complémentaires...

Les jouets bruyants peuvent endommager l'ouïe de votre bébé.

Pour éviter ces problèmes :

- Ne le laissez pas s'amuser avec ce type de jouets pendant trop longtemps.
- Surveillez bien votre bébé pendant qu'il s'amuse avec des jouets bruyants.
- Mettez du ruban adhésif sur les hauts-parleurs pour bloquer certains sons.
- Ne mettez pas de piles dans les jouets.
- Si vous pouvez contrôler le volume, réglez-le au niveau le plus bas.

Votre bébé n'a pas besoin de jouets bruyants. Il y a beaucoup de choses avec lesquelles il peut s'amuser, comme des livres, des blocs et des casse-tête.

Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

La peinture à base de plomb comporte des risques très sérieux pour la santé. Les intoxications par le plomb peuvent causer de l'anémie, endommager le cerveau et le système nerveux, et donc provoquer des troubles de l'apprentissage.

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

- quand elle s'écaille;
- quand elle se trouve à la portée de main des bébés sur des objets qu'ils peuvent toucher ou se mettre dans la bouche.

Si votre maison date d'avant 1960, il est probable qu'elle contienne de la peinture à base de plomb.

Si votre maison date d'après 1980, les peintures utilisées à l'intérieur sont sans plomb, mais celles utilisées à l'extérieur peuvent en contenir.

Si votre maison date d'après 1992, les peintures utilisées à l'intérieur et à l'extérieur ne contiennent pas de plomb.

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, contactez le Centre anti-poison régional du IWK pour savoir ce que vous pouvez faire. (Coordonnées, page 125)

Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, contactez Santé Canada. (Coordonnées, page 125)

Plomb dans les jouets

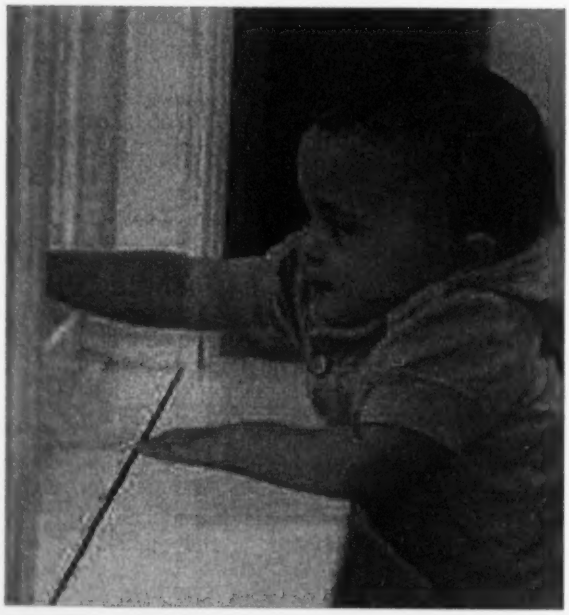
Le Canada possède des lois qui réglementent les quantités de plomb présentes dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils contenaient des niveaux élevés de plomb. (Coordonnées, page 125) Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits. (Coordonnées, page 122)

Plomb dans l'eau

Que votre eau vienne d'un puits ou d'un réservoir municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau du robinet pendant environ cinq minutes tous les matins, ou que vous tiriez la chasse d'eau, s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer tous les résidus de plomb et de cuivre qui peuvent s'accumuler pendant la nuit.

L'eau chaude capte plus de plomb et de minérau présents dans la tuyauterie que l'eau froide. Utilisez toujours l'eau du robinet d'eau froide pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire et ajouter à la préparation pour nourrisson.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux sont en plomb.



La sécurité en voiture

Les accidents de voiture sont une cause importante de blessures graves et de décès. En utilisant un siège approprié et de la bonne façon, vous pouvez réduire de 70 % le risque que votre enfant sera blessé ou tué.

En Nouvelle-Écosse, il est obligatoire, selon la loi, d'asseoir les bébés dans un siège qui est fait pour eux. Cette loi concerne **TOUTES** les voitures : votre propre véhicule, les taxis, ainsi que les voitures des grands-parents ou des gardiens.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents.** Vous trouverez ce guide dans la partie intitulée « *Ressources* », à la fin du guide **Tendres soins : Parents et familles.**

ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.

ATTENTION

Achetez votre siège de voiture au Canada.

Les sièges de voiture achetés à l'étranger – ou en ligne sur un site qui n'est pas canadien – ne répondent pas aux normes canadiennes en matière de sécurité.

Il est illégal d'utiliser un siège de voiture pour enfants qui ne comporte pas la marque nationale canadienne de sécurité.

Regardez pour cette marque de sécurité.

La sécurité dans le bain

Quand votre bébé peut s'asseoir bien droit sans l'aide de personne, il peut alors prendre des bains dans une baignoire ordinaire.

Pour que votre bébé soit en sécurité pendant son bain :

- ***Ne laissez jamais votre bébé seul dans la baignoire, même pendant une seule seconde.*** Un bébé peut se noyer très vite, même dans très peu d'eau. Pendant le bain de votre bébé, ne lui tournez jamais le dos – soyez très attentif quand il se trouve dans la baignoire. Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin avant de mettre votre bébé dans la baignoire. Si vous devez répondre au téléphone ou à la porte, enveloppez votre bébé dans une serviette et prenez-le avec vous. Ne laissez pas votre bébé seul avec un autre enfant.
- ***Utilisez un tapis antidérapant dans la baignoire.***
- ***Couvrez les robinets pour protéger la tête de votre bébé.*** Asseyez votre bébé dans la baignoire de façon à ce qu'il tourne le dos aux robinets; ainsi, il sera moins tenté d'y toucher.
- ***Faites couler l'eau avant de mettre votre bébé dans la baignoire.*** Assurez-vous que l'eau est à la bonne température, c'est-à-dire tiède : ni chaude, ni froide.
- ***Faites couler l'eau pour avoir environ 5 à 8 centimètres (2 à 3 pouces) d'eau dans la baignoire.***
- ***Testez la température de l'eau avec votre coude avant de mettre votre bébé dans la baignoire.*** L'eau doit être plus froide que celle que vous utilisez pour votre propre bain.
- ***Videz la baignoire dès que le bain est terminé.***

Les bébés aiment souvent jouer dans l'eau. Avec leurs jouets, ils apprennent à éclabousser, à verser, à faire gicler et à presser. Le bain peut donc être amusant à la fois pour votre bébé et pour vous.

ATTENTION

Assurez-vous que tous les appareils électriques, comme les sèche-cheveux, sont débranchés et éloignés de la baignoire. Ces appareils peuvent causer des décharges électriques s'ils sont branchés et s'il tombent dans l'eau.

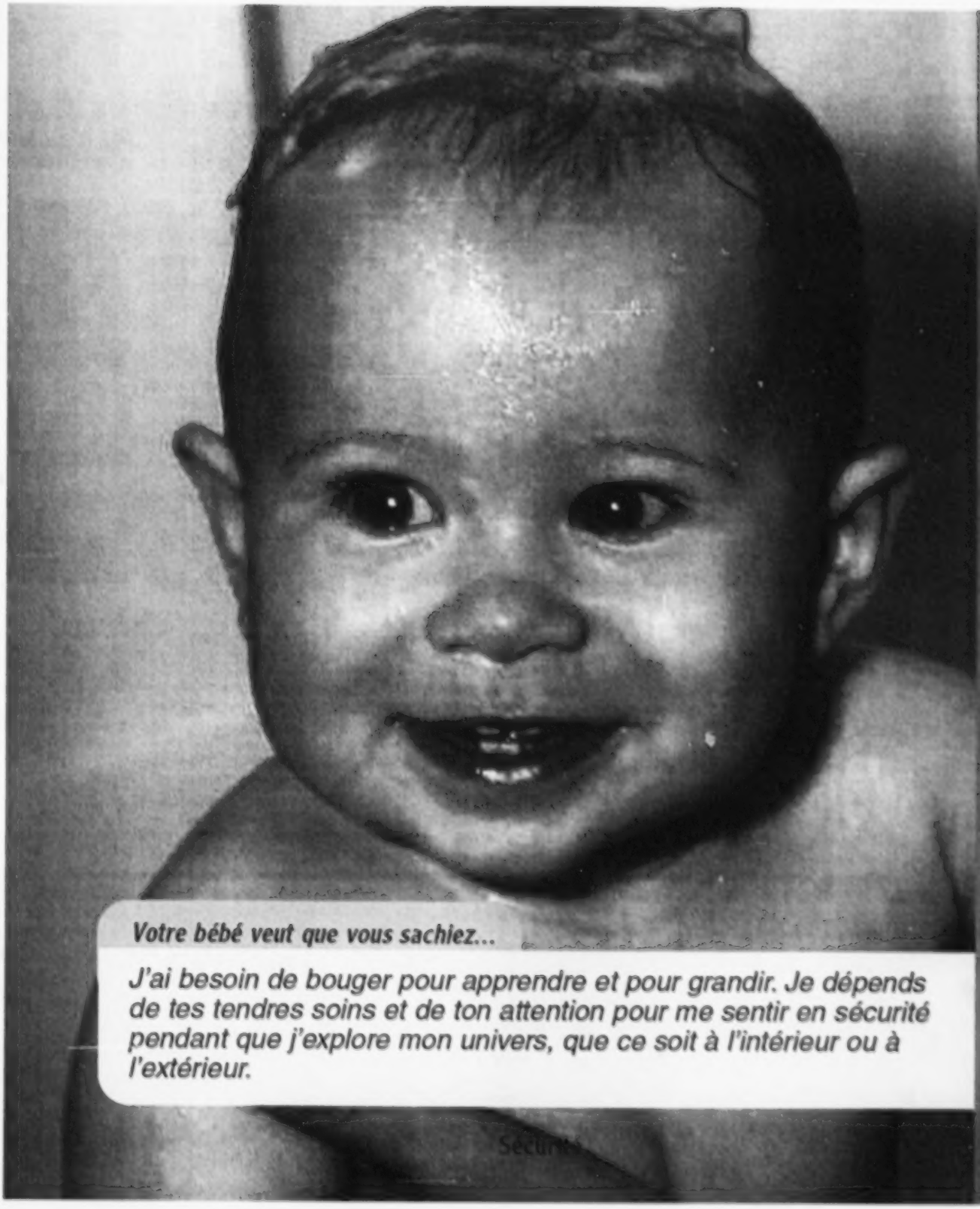
ATTENTION

N'utilisez pas, dans une baignoire, un siège ou un anneau pour le bain.

Selon Santé Canada, les sièges de bain peuvent causer des noyades.

Infos complémentaires...

Les bébés adorent les jouets pour le bain. Pour prévenir les moisissures, séchez bien ces jouets et rangez-les dans un sac-filet ou dans un contenant ouvert.

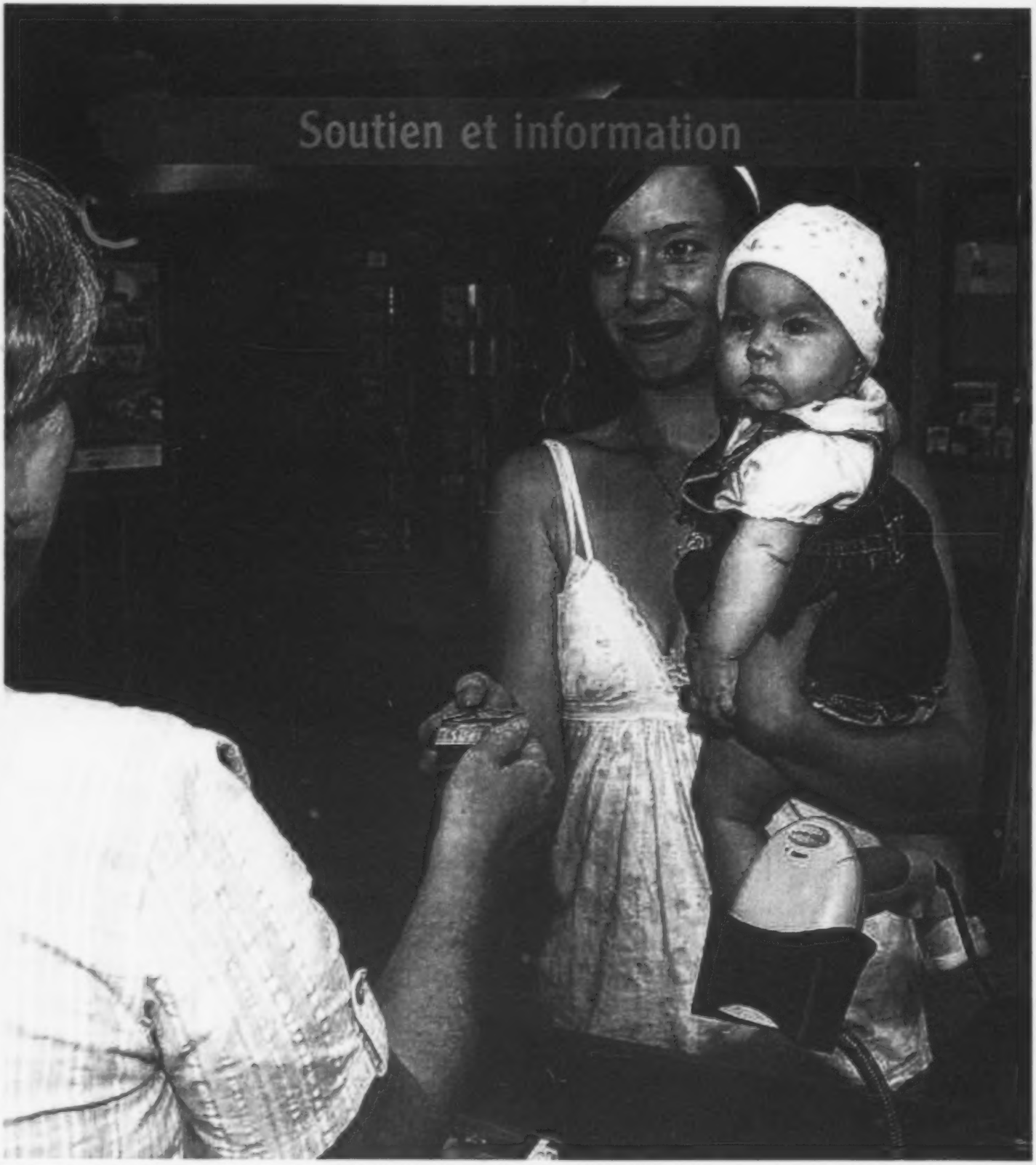


Votre bébé veut que vous sachiez...

J'ai besoin de bouger pour apprendre et pour grandir. Je dépends de tes tendres soins et de ton attention pour me sentir en sécurité pendant que j'explore mon univers, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

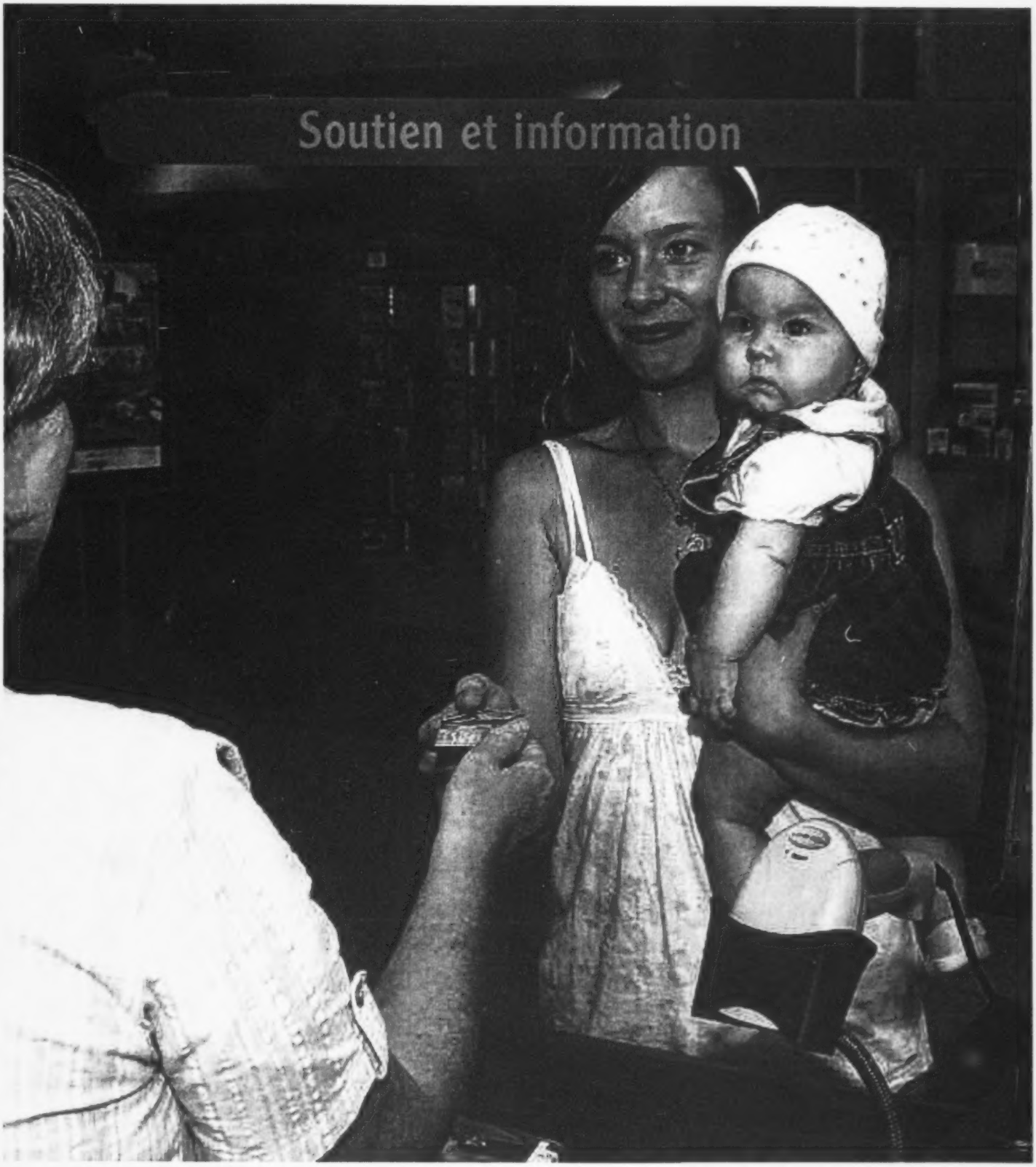
Services provinciaux 120
- Ministère des Services communautaires 120
- Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé 120
- Régies régionales de la santé et IWK Health Centre 120
- Médecins qui acceptent de nouveaux patients 120
- Programme de soins dentaires pour enfants de MSI 120
- Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle-Écosse 120
- Assurance-médicaments 121
- Services de la santé publique 121

Autres ressources et services 121
- Information et soutien sur l'allaitement 121
- Services de garde 121
- Early Intervention Nova Scotia 122
- Centres de ressources pour les familles 122
  - Dans les communautés 122
  - Premières nations 123
  - Familles militaires 123
- Services de soutien aux familles 124
  - Familles adoptives et d'accueil 124
  - Familles des Premières nations et autochtones 124
  - Centres de santé communautaires des Premières nations 124
  - Familles à naissances multiples 124
  - Familles d'immigrés et nouveaux arrivants 124
- Sécurité alimentaire 125
- Alphabétisation 125
  - Bibliothèques 125
- Sécurité 125
- Tabagisme 126


Soutien et information

Services provinciaux 120
- Ministère des Services communautaires 120
- Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé 120
- Régies régionales de la santé et IWK Health Centre 120
- Médecins qui acceptent de nouveaux patients 120
- Programme de soins dentaires pour enfants de MSI 120
- Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle-Écosse 120
- Assurance-médicaments 121
- Services de la santé publique 121

Autres ressources et services 121
- Information et soutien sur l'allaitement 121
- Services de garde 121
- Early Intervention Nova Scotia 122
- Centres de ressources pour les familles 122
  - Dans les communautés 122
  - Premières nations 123
  - Familles militaires 123
- Services de soutien aux familles 124
  - Familles adoptives et d'accueil 124
  - Familles des Premières nations et autochtones 124
  - Centres de santé communautaires des Premières nations 124
  - Familles à naissances multiples 124
  - Familles d'immigrés et nouveaux arrivants 124
- Sécurité alimentaire 125
- Alphabétisation 125
  - Bibliothèques 125
- Sécurité 125
- Tabagisme 126


Soutien et information

Services provinciaux

Ministère des Services communautaires

Pour obtenir les coordonnées des bureaux de Services communautaires situés dans votre ville ou votre région, visitez le site www.gov.ns.ca/coms/ Cliquez sur « Find your local office » dans la colonne de gauche.

- Bureau régional, région ouest 902-679-6715
- Bureau régional, région nord.....902-755-7023
- Bureau régional, région centre 902-424-4754
- Bureau régional, région est 902-563-3302

Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé

Pour obtenir des informations et des ressources sur la promotion de la santé en Nouvelle-Écosse, visitez le site : www.gov.ns.ca/hpp/f/

Régies régionales de la santé et IWK Health Centre

Les régies régionales de la santé sont une bonne source d'information pour les programmes et les services donnés dans votre communauté ou votre région.

- Régie régionale de la santé Annapolis Valley
  www.avdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cape Breton
  www.cbdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Capital
  www.cdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Colchester East Hants
  www.cehha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cumberland
  www.cha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait
  www.erhb.ns.ca/default.htm
- Régie régionale de la santé Pictou County
  www.pcha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé South Shore
  www.ssdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé South West Nova
  www.swndha.nshealth.ca
- IWK Health Centre
  www.iwk.nshealth.ca

Médecins qui acceptent de nouveaux patients

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients, visitez le site www.gov.ns.ca/health/physicians

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients en français, visitez le site www.gov.ns.ca/health/frhcp/

Programme de soins dentaires pour enfants de MSI

Téléphone : 1-888-846-9199 (sans frais)

Téléphone dans la Municipalité régionale d'Halifax : 902-832-3253

Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle-Écosse

La Nouvelle-Écosse possède 25 centres de traitement des troubles de l'audition et du langage. Consultez le site suivant pour obtenir les coordonnées du centre situé dans votre communauté ou votre région.

Site Web : www.nshsc.ns.ca

Assurance-médicaments

Assurance-médicaments pour les familles

Téléphone : 1-877-330-0323 (sans frais)
Site Web : www.nspharmacare.ca

Assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu

Téléphone : 1-866-424-1269 (sans frais)
Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/Pharmacareforchildren.html

Services de la santé publique

- Amherst .....1-800-767-3319 ou 667-3319
- Annapolis Royal 532-0490
- Antigonish 863-2743
- Arichat 226-2944
- Baddeck 295-2178
- Berwick 538-3700
- Bridgewater 543-0850
- Canso 366-2925
- Chester 275-3581
- Chéticamp 224-2410
- Digby 245-2557
- Elmsdale 883-3500
- Glace Bay 842-4050
- Guysborough 533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax 481-5800
- Head of Jeddore 889-2143
- Inverness 258-1920
- Liverpool 354-5737
- Lunenburg 634-4014
- Meteghan Centre 645-2325
- Middle Musquodoboit 384-2370
- Middleton 825-3385
- Neil's Harbour 336-2295
- New Germany 644-2710
- New Glasgow 752-5151
- New Waterford 862-2204
- Port Hawkesbury 625-1693
- St Peter's .....1-888-272-0096 *(boîte vocale seulement)*
- Sheet Harbour 885-2470
- Shelburne 875-2623
- Sherbrooke 522-2212
- Sydney 563-2400
- Sydney Mines 736-6245
- Truro 893-5820
- Windsor 798-2264
- Wolfville 542-6310
- Yarmouth 742-7141

Autres ressources et services

Information et soutien sur l'allaitement

Appelez le bureau local des Services de la santé publique pour savoir où trouver du soutien en matière d'allaitement (Coordonnées, page 121).

Les centres de santé communautaires des Premières nations offrent un soutien en matière d'allaitement à l'intention des familles des collectivités des Premières nations (Coordonnées, page 124).

- First 6 weeks
  Site Web : www.first6weeks.ca/fr/
- Ligue La Leche du Canada
  Téléphone : 1-800-665-4324
  Site Web : www.lllc.ca

Services de garde

Vous pouvez obtenir de l'information sur les soins pour enfants en vous adressant au personnel du bureau des Services de la santé publique ou du centre de ressources pour les familles de votre communauté ou votre région.

Pour obtenir de l'information sur les garderies agréées et les garderies familiales de jour autorisées, contactez les Services de développement de la petite enfance :

Téléphone : 902-424-3430

Vous pouvez également consulter le répertoire des garderies sur le site suivant :

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/childcare/directories/facilitysearch.aspx

Early Intervention Nova Scotia

Ce site Web vous aidera à obtenir de l'information sur les programmes d'intervention précoce dans votre communauté.

Site Web : www.earlyintervention.net

Centres de ressources pour les familles

Contactez les Services de la santé publique pour obtenir les coordonnées des autres centres de ressources pour les familles de votre communauté, ou consultez le répertoire des centres de ressources pour les familles de la Nouvelle-Écosse à l'adresse suivante :

Site Web : www.nscouncilfamily.org/FRC_Directory/Index.htm

Dans les communautés

Amherst

- Maggie's Place Family Resource Centre (Cumberland)
  11 Elmwood Drive, Amherst
  Téléphone : 902-667-7250

Comté d'Annapolis Valley-Hants

- Le Programme d'action communautaire pour enfants du comté d'Annapolis Valley-Hants offre des programmes dans plusieurs endroits.
  Téléphone : 902-582-1375

Antigonish

- Kids First Family Resource Program, comté d'Antigonish
  27, rue St. Andrew's, Antigonish
  Téléphone : 902-863-3848

Bridgewater

- Family Support Centre (comté de Lunenburg)
  156, rue York, Bridgewater
  Téléphone : 902-543-1301

Chester

- Chester and Area Family Resource Centre
  8, rue Tremont, Chester
  Téléphone : 902-275-4347

Digby

- Digby County Family Resource Centre
  19, rue Prince William, Digby
  Téléphone : 902-245-6464

Guysborough

- Kids First Family Resource Program (comté de Guysborough)
  105, rue Queen, Guysborough
  Téléphone : 902-533-3881

Municipalité régionale d'Halifax

- Bayers Westwood Parent Resource Centre
  3499, avenue McAlpine, Halifax
  Téléphone : 902-454-9444
- Dartmouth Family Centre
  107 Albro Lake Road, Dartmouth
  Téléphone : 902-464-8234
- Eastern Shore Family Resource Centre
  5228 Highway 7, bureau 203, Porters Lake Shopping Centre
  Téléphone : 902-827-1461
- Fairview Family Resource Centre/Parent 'n Tot
  3524 Dutch Village Road, Halifax
  Téléphone : 902-443-9569
- Family SOS
  7071 Bayers Road, bureau 337, Halifax
  Téléphone : 902-455-5515
- IWK Family Resource Library
  5850 / 5980, avenue University (2e étage)
  Téléphone : 902-470-8982
- Memory Lane Family Place
  22 Memory Lane, Lower Sackville
  Téléphone : 902-864-6363
- Mi'kmaq Child Development Centre
  2161, rue Gottingen, Halifax
  Téléphone : 902-422-7850
- Musquodoboit Valley Family Resource Centre
  12280 Highway 224, Middle Musquodoboit (au-dessus de la pharmacie Haverstock)
  Téléphone : 902-384-2794
- North End Parent Resource Centre
  5475, rue Uniacke, Halifax
  Téléphone : 902-492-0133
- Parents and Children Together Resource Centre
  1114 Cole Harbour Road, bureau 102, Dartmouth
  Téléphone : 902-434-8952

- Preston and Area Family Resource Centre
  East Preston Business Centre,
  1900 Highway 7, bureau 501, East Preston
  Téléphone : 902-462-7266

- Home of the Guardian Angel & Single Parent Centre
  3, avenue Sylvia, Halifax
  Téléphone : 902-479-3031

Lawrencetown

- Family Matters (Centre de ressources pour les familles du comté d'Annapolis)
  10, chemin Middle, Lawrencetown
  Téléphone : 902-584-2210

Liverpool

- Centre de ressources pour les familles du comté de Queen
  108, rue College, Liverpool
  Téléphone : 902-354-7176

New Glasgow

- Kids First, comté de Pictou
  110, rue Provo, New Glasgow
  Téléphone : 902-755-5437

New Ross

- New Ross Family Resource Centre
  4689 Highway 12, New Ross
  Téléphone : 902-689-2414

Saulnierville

- Centre de ressources et de services à la famille, Saulnierville
  Téléphone : 902-769-5854

Shelburne

- King Street Family Resource Centre
  35, rue King, Shelburne
  Téléphone : 902-875-3256 ou
  1-800-563-3256 (sans frais)

Sydney

- Cape Breton Family Place Resource Centre
  106, rue Townsend, Sydney
  Téléphone : 902-562-5616

Truro

- Maggie's Place Family Resource Centre (Colchester)
  129, rue Arthur, Truro
  Téléphone : 902-895-0200

Windsor

- Centre de ressources pour les familles de West Hants
  Dufferin Place, 10, rue Water
  Windsor
  Téléphone : 902-798-5961

Yarmouth

- Parents' Place – Centre de ressources pour les familles de Yarmouth
  34, rue Barnard, Yarmouth
  Téléphone : 902-749-1718

Premières nations

Halifax

- Mi'kmaq Child Development Centre
  2161, rue Gottingen, Halifax
  Téléphone : 902-422-7850

- Mi'kmaq Native Friendship Centre
  2158, rue Gottingen, Halifax
  Téléphone : 902-420-1576

Familles militaires

Greenwood

- AVM Morfee Centre, 24 School Road
  Bâtiment 83, Greenwood
  Téléphone : 902-765-5611

Halifax

- Piers Military Community Centre,
  Bâtiment WP 106, Homefire Crescent,
  Windsor Park, Halifax
  Téléphone : 902-427-7788

Shearwater

- Hampton Gray Memorial Centre, près de l'avenue Labrador, 12 Wing Shearwater
  Téléphone : 902-720-1885

Sydney

- Le Halifax MFRC est ouvert à temps partiel et se situe dans le Victoria Park, à Sydney
  1, rue Desbarres, Victoria Park, Sydney
  Téléphone : 902-563-7100, poste 7107

  Vous pouvez joindre ce centre par téléphone tous les jours, 24 heures sur 24 au 902-427-7788

Services de soutien aux familles

Familles adoptives et d'accueil

Les parents adoptifs peuvent communiquer avec les services de protection de l'enfance pour être mis en contact avec des groupes de soutien. Pour obtenir les coordonnées des services de protection de l'enfance, visitez le site suivant :

www.gov.ns.ca/coms/families/documents/child_welfare_brochure.pdf

- Association des parents adoptifs de la Nouvelle-Écosse
  Téléphone : 902-445-4357
  Site Web : www.familyhelper.net
- Familles avec enfants venant de Chine (FCC)
  Site Web : www.FCCNS.ca
- Fédération des familles d'accueil de la Nouvelle-Écosse
  Site Web : www.fosterfamilies.ns.ca

Familles des Premières nations et autochtones

- Confederacy of Mainland Mi'kmaq
  Téléphone : 902-895-6385
- Mi'kmaq Family and Children's Services of N.S Shubenacadie
  Téléphone : 1-800-263-8686 (sans frais)
- Mi'kmaq Family & Children's Services of N.S. Eskasoni
  Téléphone : 1-800-565-8300 (sans frais)
- Mi'kmaq Family & Children's Services of N.S. Bear River
  Téléphone : 902-467-3970
- Native Council of Nova Scotia
  Child Help Initiative Program (CHIP)
  Emplacements à Liverpool, Truro et Sydney.
  Téléphone : 1-800-565-4372 (sans frais)
  Site Web : www.ncns.ca

Centres de santé communautaires des Premières nations

Toutes les réserves de la Nouvelle-Écosse possèdent un centre de santé communautaire.

- Centre de santé Acadia (réserve Gold River et Yarmouth)
  Téléphone : 902-627-1245
- Centre de santé Afton-Paq'tnkek
  Téléphone : 902-386-2048
- Centre de santé Annapolis Valley First Nation
  Téléphone : 902-538-1444
- Centre de santé Bear River First Nation
  Téléphone : 902-467-4197
- Centre médical Chapel Island
  Téléphone : 902-535-2961
- Centre de santé Eskasoni
  Téléphone : 902-379-3200
- Glooscap First Nation
  Téléphone : 902-684-9788
- Centre de santé Indian Brook
  Téléphone : 902-758-4507
- Clinique de bien-être Membertou-Mawpltu Welo'ltimkew'kuom
  Téléphone : 902-564-6466
- Centre de santé Millbrook
  Téléphone : 902-895-9468
- Centre de santé Pictou Landing
  Téléphone : 902-752-0085

Familles à naissances multiples

- Parents of Multiple Births Association
  Téléphone : 902-435-3403
  Site Web : www.pomba.ca

Familles d'immigrés et nouveaux arrivants

- Services d'intégration et d'établissement des immigrants (ISIS)
  Programme de soutien aux familles de nouveaux arrivants
  6960 Mumford Road, bureau 2120, Halifax
  Téléphone : 902-423-3607
  Site Web : www.isisns.ca

Sécurité alimentaire

- Le site « *À bas les BACtéries!* » offre de nombreuses informations sur la manipulation et la conservation des aliments.
  Site Web : www.canfightbac.org/fr/default.aspx
- Le site Agriculture et Agroalimentaire Canada propose des informations sur la consommation des fruits de mer.
  Site Web : www.seafoodcanada.gc.ca/sante/
- Le site de Santé Canada propose de nombreuses informations sur les taux de mercure dans le poisson et les fruits de mer.
  Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/cons-adv-etud-fra.php

Alphabétisation

- Lis-moi une histoire
  Site Web : www.readtome.ca/pdfs/French.pdf

Bibliothèques

Bibliothèques régionales : www.library.ns.ca

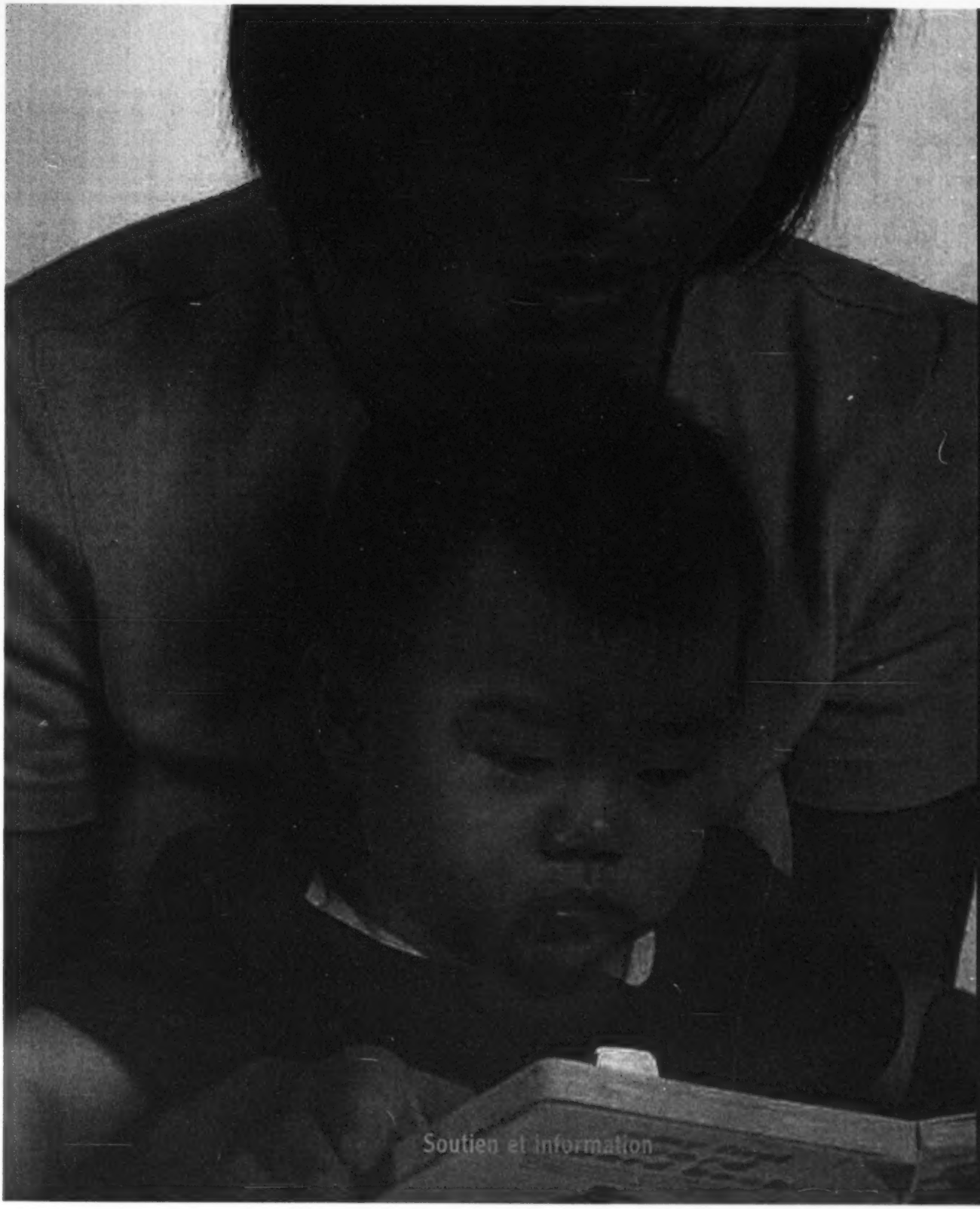
- South Shore Regional Library
  Téléphone : 902-543-2548 ou 1-877-455-2548 (sans frais)
- Western Counties Regional Library
  Téléphone : 902-742-2486
- Annapolis Valley Regional Library
  Téléphone : 902-665-2995
- Colchester-East Hants Regional Library
  Téléphone : 902-895-0235
  Dans les provinces de l'Atlantique : 1-888-632-9088 (sans frais)
- Cumberland Regional Library
  Téléphone : 902-667-2135
- Pictou-Antigonish Regional Library
  Téléphone : 1-866-779-7761 (sans frais)
- Eastern Counties Regional Library
  Téléphone : 902-747-2597
- Cape Breton Regional Library
  Téléphone : 902-562-3279
- Halifax Public Libraries
  Téléphone : 902-490-5744

Sécurité

- Child Safety Link
  Téléphone : 902-470-6496 ou 1-866-288-1388 (sans frais)
  Site Web : www.childsafetylink.ca/
  Information disponible en français en cliquant sur « français ». Faites une visite virtuelle d'une maison sécuritaire. Cliquez sur « Parents », puis sur « Sécurité à domicile ».
- Sécurité des produits de consommation (Pour vous informer sur les rappels de produits)
  Téléphone : 1-866-662-0666 (sans frais)
  Site Web : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/advisories-avis/index-fra.php
- Santé Canada
  (Pour obtenir des informations sur la peinture à base de plomb)
  Site Web : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/paint-peinture-fra.php
- Centre anti-poison régional du IWK
  (Pour les situations non urgentes et obtenir des informations sur les poisons)
  Téléphone : 1-800-565-8161 (sans frais)
  Dans la MRH : 902-470-8161
  Urgences : 911
- SécuriJeunes Canada
  Site Web : www.securijeunes.ca
- Transports Canada
  (Pour obtenir des informations sur la sécurité des sièges pour voitures)
  Téléphone : 1-800-333-0510 (sans frais)
  Site Web : www.tc.gc.ca/securiteroutiere
  (Cliquez sur « Sécurité des enfants »)
- Croix-Rouge - Nouvelle-Écosse
  Téléphone : 902-463-5646 ou 1-888-577-7267 (sans frais)
  Site Web : www.croixrouge.ca
- Ambulance Saint-Jean - Nouvelle-Écosse
  Téléphone : 902-463-5046 ou 1-800-565-5056 (sans frais)
  Site Web : www.sja.ca

Tabagisme

- Smoke-free Around Me
  Site Web : www.smokefreearoundme.ca
- Téléassistance pour fumeurs
  Téléphone : 1-877-513-5333 (sans frais)
  Site Web : www.smokershelpline.ca
- Services de prévention et de traitement des dépendances
  Site Web : www.gov.ns.ca/hpp/addictions



Merci! 130

Merci!

Merci!

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des mères, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série Tendres soins.

Nous tenons également à remercier tous ceux qui ont contribué au travail fait par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- Kathy Inkpen, coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale Southwest Nova
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, programme *Partir du bon pied*, régie régionale Southwest Nova
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

Groupe de travail spécial sur la nutrition :

- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Mary Daly, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cape Breton
- Brenda Leenders, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Joanne Llewellyn, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Annapolis Valley

Nous remercions également très sincèrement les nombreux partenaires communautaires et ceux de la santé publique qui ont contribué à l'élaboration de la présente ressource.

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : De 6 à 12 mois**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- Kids First Family Resource Centre, comté de Pictou
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Supportive Housing for Young Mothers, Halifax
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Parents acadiens et francophones de la région de Clare du comté de Digby
- Parents et visiteurs à domicile du programme *Partir du bon pied : Visites à domicile améliorée* de la Nouvelle-Écosse
- La Pirouette, centre de ressources et de services à la famille, Pointe-de-l'Église

Lecture critique

Nous remercions les personnes suivantes pour avoir consacré une partie de leur temps à la lecture critique de ce guide.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Ross Anderson, D.D.S., FRCD(C), chef de la médecine dentaire, IWK Health Centre
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin conseil en santé publique, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Tracey Williams, pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Janelle Comeau, spécialiste des Stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, région ouest, ministère des Services communautaires
- Sarah Blades, spécialiste en promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Robert Wright, directeur, Stratégies liées à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Services communautaires
- Shari Ridgewell, agente chargée du développement de la petite enfance, Central Region Children's Unit
- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Kim McGill, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Robin Walker, v.-p., services médicaux, IWK Health Centre
- Carol Camfield, M.D., neurologie, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des soins pour enfants, ministère des Services communautaires
- Gary Moulton, inspecteur alimentaire, ministère de l'Agriculture
- Beth Guptill, M.D., médecin de famille, régie régionale de la santé Southwest Nova
- UK Baby Friendly Initiative UNICEF
- Sandra Muir, coordonnatrice, Évaluation des acquis, Institute for Human Services Education
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Cornelia Melville, psychologue agréée pour enfants, régie régionale de la santé South West Nova
- Melissa Hum, directrice, centre de ressources pour les familles Bayers Westwood
- Shelley Goodwin, psychologue pour enfants, centre de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Marilyn MacPherson, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants
- Kathy Venter, IA, IBCLC. chef évaluatrice, initiative Hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF

Merci!

- Nancy Pasquet, chef et coordonnatrice, Pratiques professionnelles, nutrition clinique, IWK Health Centre
- Sandeep Kapur, M.D., pédiatre-allergologue, département de pédiatrie, Université Dalhousie
- Paula Canning, diététicienne, diabète/ endocrinologie, IWK Health Centre
- Joyce Ledwidge, diététicienne, néonatologie, IWK Health Centre
- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

Nous remercions tout particulièrement les 30 familles néo-écossaises bénévoles dont les photos paraissent dans le présent livre.

Remerciements spéciaux à :

SHYM, Supporting Housing for Young Mothers, Dartmouth

East Preston Day Care Family Health Resource Centre, East Preston

Remerciements

- Great Kids Inc. pour l'utilisation de leurs jeux et de leurs activités du programme *Growing Great Kids*
- Nous remercions le centre de ressources Meilleur départ et le Centre de ressources en nutrition de l'Ontario, ainsi que Alberta Health and Wellness dont les publications intitulées *Feeding Your Baby: From Six Months to One Year* et *Feeding Baby Solid Foods: From 6 to 12 Months of Age* nous ont fourni l'inspiration et le point de départ pour notre travail à ce sujet.

Tendres soins

Le guide Tendres soins est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse. Si vous souhaitez vous procurer des exemplaires supplémentaires pour vos amis ou pour les membres de votre famille qui n'habitent pas en Nouvelle-Écosse, vous pouvez en commander, pour un prix modique, auprès du service des publications de la Nouvelle-Écosse.

Site Web :
www.gov.ns.ca/snsmr/publications

Téléphone :
902-424-5200

Sans frais :
1-800-670-4357

Tendres soins

De 6 à 12 mois

2010

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Promotion et Protection de la santé

Services de la santé publique

www.gov.ns.ca/hpp/f/

Also available in English

09051/OCT10 REV10-11
Part of set 09049